

Cuisine Actuelle

Exclusif

**Avec Sophie
Dudemaine**

**un menu pour fêter
la Saint-Valentin**

**Cupcakes
d'amour p. 17**

**15 FICHES
SPÉCIAL SOPHIE
à conserver**

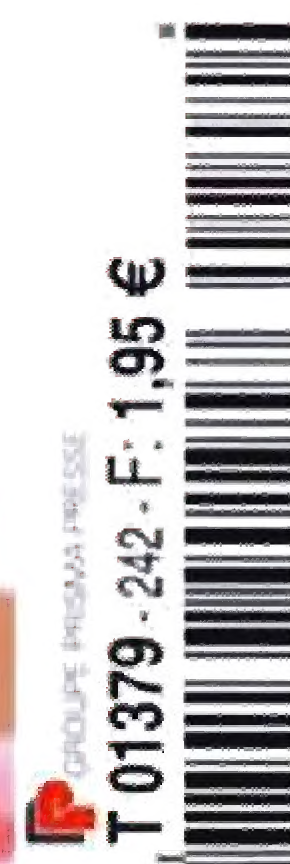
**Tout dorés
les gratins**

**Les agrumes
version salée**

**6.5 recettes pour
aimer
l'hiver**

25 pages Actus

- **Sélection :**
les meilleurs
crus de chocolat
- **Tendance :**
le grand retour de
la cuisine
traditionnelle
- **Accords :** pensez
au cidre breton



Notre matière première



Notre service achats



Notre produit...



**Rigoni®
di Asiago**
au cœur de la nature

Entre Rigoni di Asiago et la nature, il existe un lien très fort. Un lien du cœur cultivé et entretenu par la famille Rigoni depuis le commencement et qui vous donne la certitude de toujours savourer le meilleur de la nature, sans aucune substance chimique et avec toutes les qualités nutritionnelles que seule une agriculture biologique soucieuse de l'environnement peut garantir.

La Nocciolata

Issue d'une recette exclusive et artisanale élaborée par Rigoni di Asiago, Nocciolata est une crème de cacao et de noisettes onctueuse, savoureuse et légère, idéale pour les adultes comme pour les enfants. Nocciolata est un produit sain, sans arôme de synthèse ni conservateur, entièrement composé d'ingrédients biologiques : noisettes d'Italie soigneusement sélectionnées, cacao maigre de Saint Domingue et Vanille de Madagascar. Elle ne contient pas de graisses hydrogénées (Acide Gras Trans). Sa saveur et sa texture uniques sont le résultat d'un lent processus de fabrication de près de 60 heures, indispensable pour restituer toute la saveur des noisettes et du chocolat.

www.rigonidiiasiago.com

Nous aimons la nature depuis 1930



Cuisine Actuelle

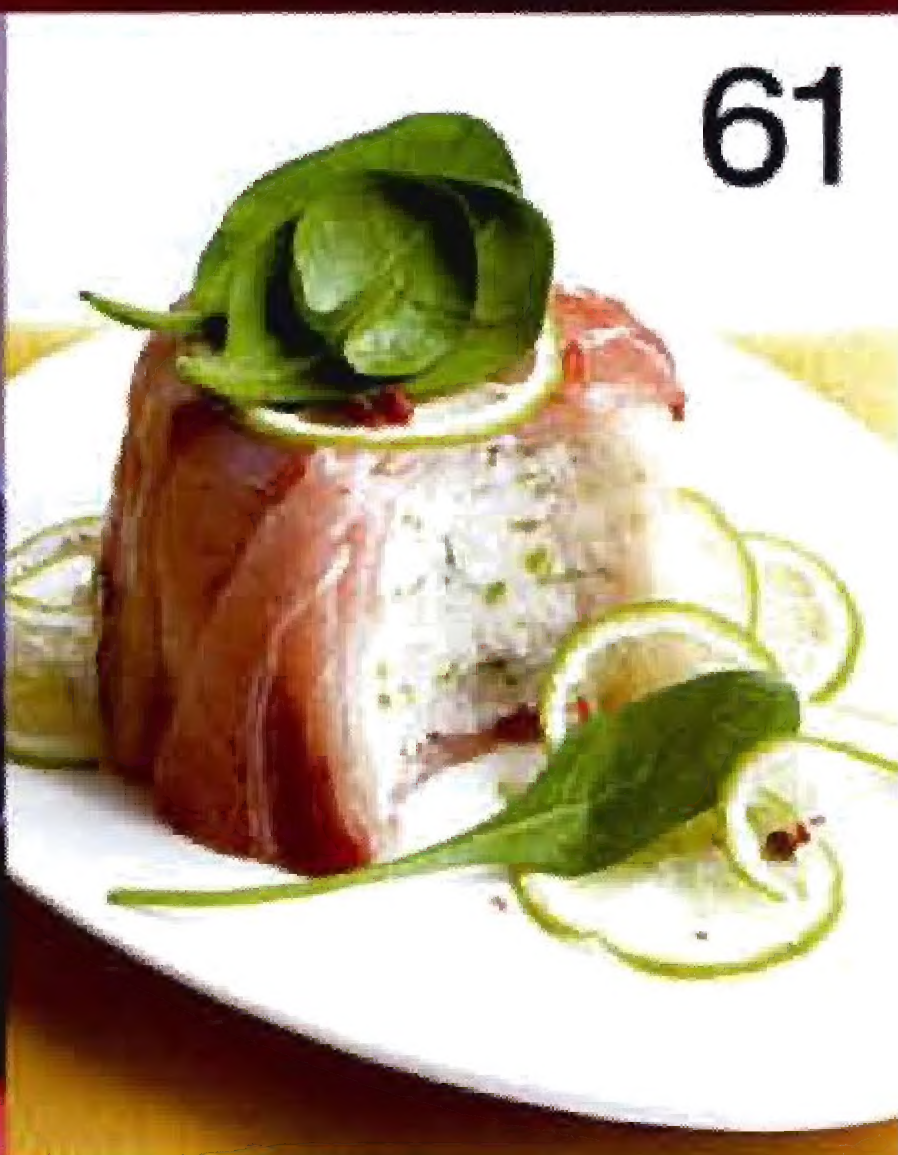
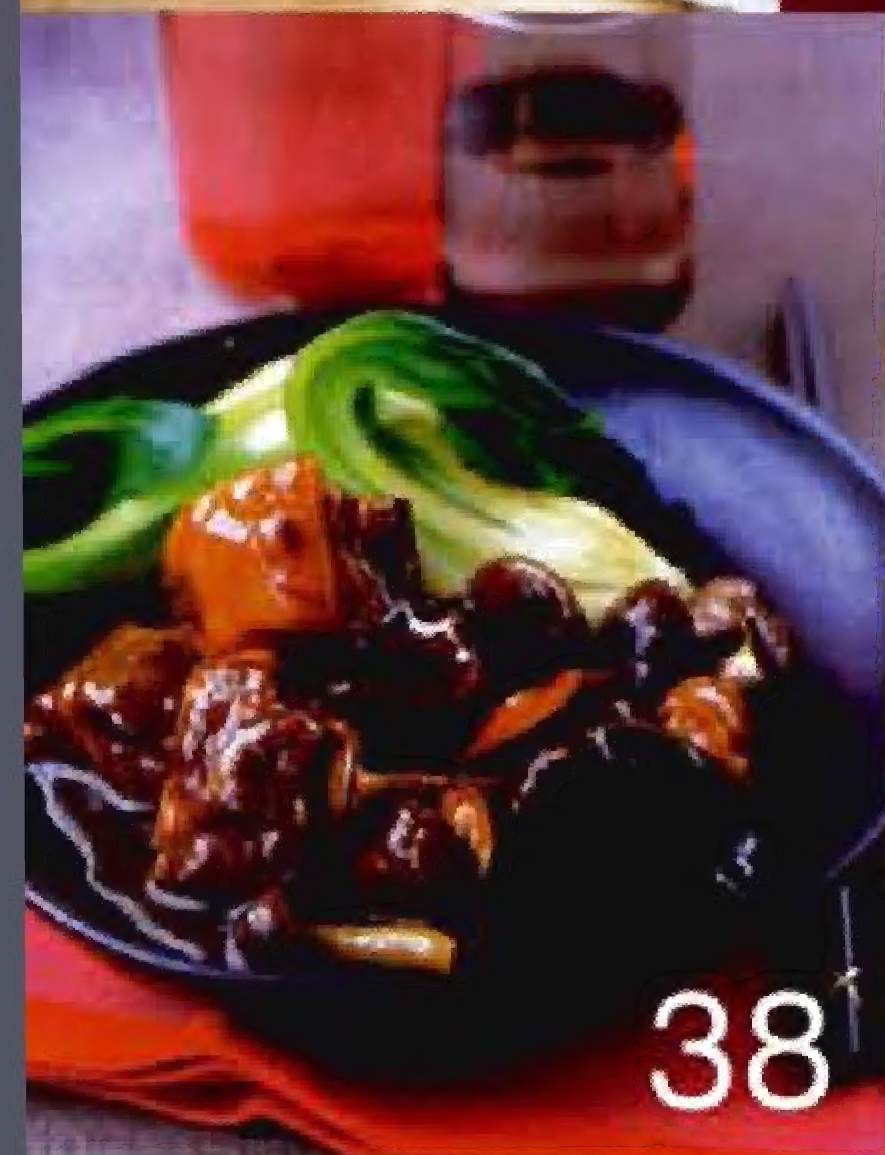
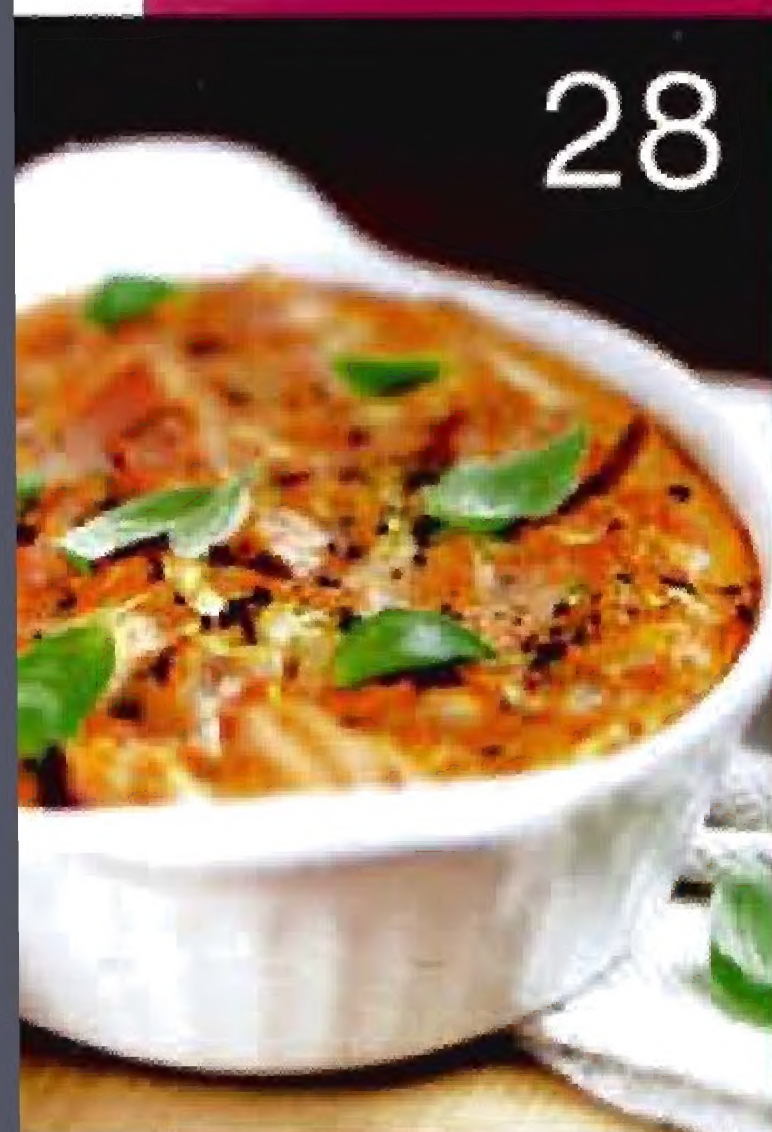
février



Calendrier de fêtes

Vous n'avez pas fait la fête depuis plus de quinze jours ? Pas d'angoisse. Trois belles occasions s'annoncent. La Chandeleur d'abord, le 2 février. Petits et grands se régaleront de nos beignets (page 49). Le Nouvel An chinois le lendemain. Célébrez l'arrivée de l'année du lapin avec notre menu du bonheur. La Saint-Valentin enfin. Le 14 février tombe un lundi – pas pratique mais vous aurez le week-end pour préparer le dîner en amoureux de Sophie Dudemaine. Et si on fêtait les trois ?

Anne Gillet, rédactrice en chef



Sophie Dudemaine en cuisine pour vous

SOMMAIRE

- 4 RENDEZ-VOUS**
Agenda de février
Fêtes, foires, escapades...
- 6 ACTUS DU MOIS**
Outils rigolos
Bons plans, nouveautés.
- 9 BONNES TABLES**
L'atelier Étoile (75)
Adresses, créations et chefs.
- 10 MARCHÉ DU MOIS**
Le canard en vedette
Interview d'un expert.
Bons produits de saison.
- 13 SOPHIE CUISINE**
Dînette d'amoureux
Son menu de Saint-Valentin.
- 18 C'EST TOUT SIMPLE**
Mistral gagnant
Desserts au bon goût de bonbec.
- 20 ENQUÊTE**
La tradition a tout bon
La cuisine de grand-mère revient.
- 24 TOP NOUVEAU**
Goûté en février
Sélection de produits nouveaux.
- 25 TOP GOURMET**
Chocolats grands crus
Notre choix de chocolats noirs.
- 26 ENVIE DU MOIS**
Les gratins, on adore
Poisson, viande ou légumes,
les gratins régaleront.
- 32 COMMENT FAIRE**
Mon pain brioché
Leçon filmée pour le réussir.
- 36 MENU DES AMIS**
Nouvel an chinois
Petit dîner pour l'année du lapin.
- 46 SHOPPING**
Vive la soupe !
Tout pour son service.
- 48 S'ÉQUIPER**
Choisir sa bouilloire
Classique ou sophistiquée ?
- 49 BONS ET BEAUX**
Beignets de carnaval
Ils nous font tous craquer.
- 55 SHOPPING**
Sets gagnants
En plastique ou en tissu,
ils se mettent à table.
- 56 TOP PRATIQUE**
Un rôti parfait
10 ficelles pour bien le cuisiner.
- 57 IDÉE GOURMANDE**
Agrumes en cuisine
Du pep dans les recettes.
- 62 TENDANCE VERTE**
Détergents naturels
Nos conseils et notre sélection.
- 63 BIEN-ÊTRE**
Régime antidéprime
Le son d'avoine, fibre minceur.
- 66 ENFANTS**
Le goût en éveil
Produits pour petits gourmands.
- 67 RECETTES ENFANTS**
4 fiches-recettes
Pour des gourmets en forme.
- 68 CUISINE LÉGÈRE**
Les fruits surgelés
Du soleil dans l'assiette.
- 70 AUTOUR DU VIN**
Vins de montagne
Vin au féminin, vin des amoureux
En cave, le cidre breton.
- 75 IDÉES DE REPAS**
8 menus et leurs vins
- 78 INDEX**
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 77.



Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,90 € en France métropolitaine / 5,20 € en Belgique et au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 17/01/2011 au 20/02/2011. Carte Edigroup Suisse/Belgique jetée dans le magazine. Encart VAD Prisma Presse jeté sur abonnés.

à collectionner
+ 16
fiches
recettes

Rendez-vous

agenda février



1 février Saveurs iodées

À **Théoule-sur-Mer (06)**, la plupart des restaurants propose durant tout le mois des menus-dégustations consacrés aux produits de la mer.

Mobilisation générale

Le Morbihan (56) met ses chefs à contribution les mois d'hiver, pour organiser des cours de cuisine avec des fruits et des légumes de saison.

À la Chandeleur, l'hiver passe ou prend vigueur.

6 février À la régalande

À **Carry-le-Rouet (13)**, tous les ans, les Oursinades sont l'occasion de fêter la Méditerranée et ses nombreux trésors à travers une grande vente dégustation d'oursins et coquillages.
● Également les dimanches 13 et 21 février

19 février Jeu de l'oie

Sarlat (24) "fest'oie" pendant deux jours. Ateliers pour apprendre à écrire à la plume ou cuisiner magrets, civets, etc. Les plus gourmands ne rateront pas le grand banquet avec quinze plats à base d'oie et le foie gras à volonté !
● Jusqu'au 20 février

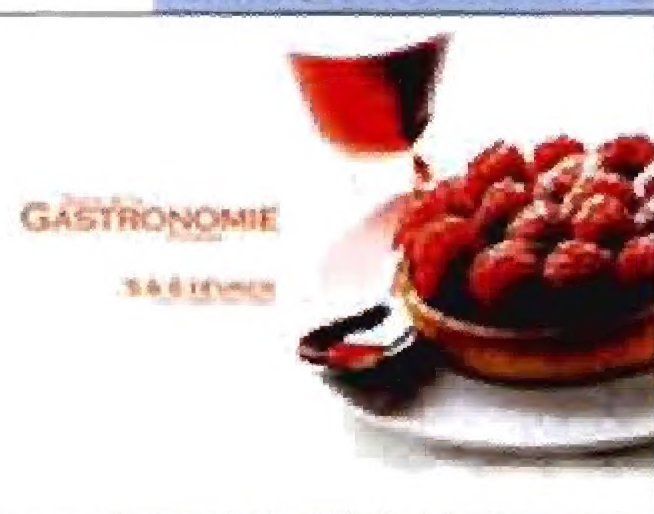
La campagne à la ville

Paris (75) accueille, Porte de Versailles, la plus grande ferme de France. Thème de l'édition "Agriculture et alimentation : le modèle français".
● Jusqu'au 27 février



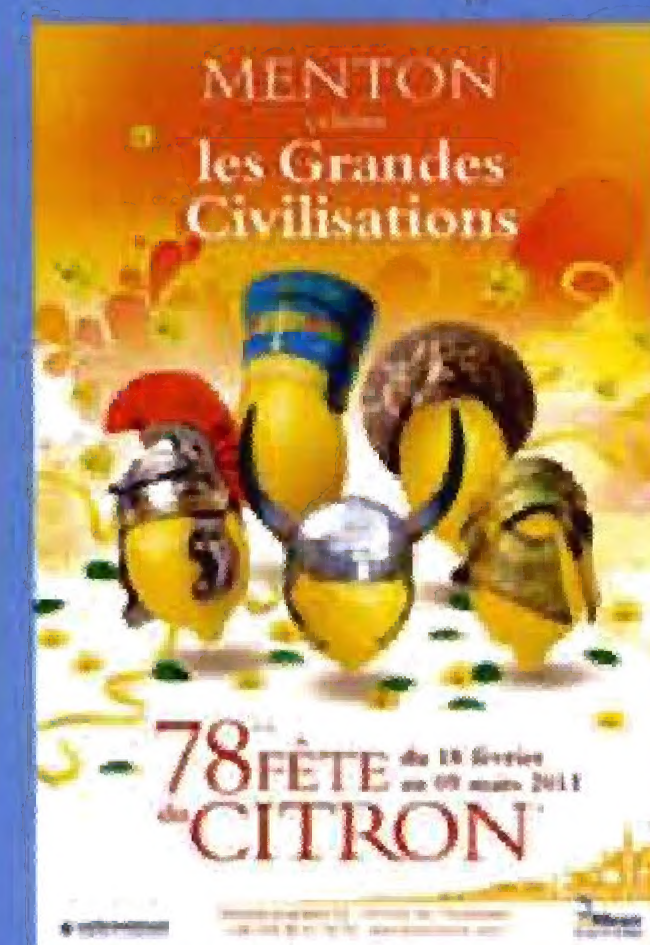
5 février 1001 gourmandises

Provins (77) propose aux amateurs de produits du terroir de se régaler d'andouillette de Troyes, mais aussi de spécialités de la région Champagne-Ardenne, invitée d'honneur.
● Jusqu'au 6 février



18 février Zeste amical

À **Menton (06)**, la 78^e Fête du citron verra la ville entièrement parée de jaune et de orange. On admirera les chars et on se réglera avec des confitures artisanales, des tartes au citron et des menus 100 % pur jus proposés par les chefs de la ville.



chars et on se réglera avec des confitures artisanales, des tartes au citron et des menus 100 % pur jus proposés par les chefs de la ville.

● Jusqu'au 9 mars

Si février n'a pas ses bourrasques, tous les mois feront des frasques.

20 février Concert culinaire

À **Deauville (14)**, l'Omnivore Food Festival réunit 25 chefs et 15 pâtisseries pour partager sur scène leurs secrets de fabrication et leurs meilleures recettes. Au programme : Cyril Lignac, Thierry Marx, Jean-François Piège, Martin Berasategui, Christophe Dufau, et beaucoup d'autres.



● Jusqu'au 22 février

So scottish !

À **Paris (75)**, Montmartre se met aux couleurs de l'Écosse pour le Tournoi des Six Nations. On pourra y déguster des whiskies et des produits de là-bas.
● Jusqu'au 6 février

Jolie fleur

Toulouse (31) installe la 5^e édition de la Fête de la violette sur la place du Capitole, avec son cortège de délices parfumés : confiseries, nougats, pains d'épices, etc.
● Jusqu'au 6 février



Ciel clair à la Saint-Valentin annonce plénitude de biens.

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ Adresses en fin de numéro



Allez, faites comme nous, arrêtez les régimes et commencez Weight Watchers !

Marie, Laetitia, Agathe et Carole ont perdu du poids avec **Weight Watchers**



NOUVEAU
démarrage
express

Marie

Laetitia

Agathe

Carole



WEIGHT WATCHERS est une marque déposée de Weight Watchers International, Inc. et est utilisée sous licence. Le système de points ProPoints® la marque et la formule sont la propriété de Weight Watchers International, Inc. © (2011) Weight Watchers International, Inc. - Weight Watchers Opérations France EURL - Au capital de 102 592 € - 7, boulevard des Chênes - Parc Ariane Bâtiment Mars - 76204 Goussiercourt Cedex - RCS Versailles 428 874 822. Crédits Photo : Jeremy Marc / Beyond Productions.

Découvrez Démarrage Express :
0 969 39 02 99 WeightWatchers.fr

► **N°Cristal** APPEL NON SURTAXE

En ce moment



* Jusqu'au
29/01/11
inclus.

**+
Inscription gratuite****

Découvrez le making of du spot publicitaire sur [facebook.com/weightwatchersfrance](https://www.facebook.com/weightwatchersfrance)

*Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles, réservée aux inscriptions, limitée à une par personne et utilisable une fois. Valable pour toute inscription en réunion entre le 27/12/2010 et le 29/01/2011 en France métropolitaine (la date de la souscription à l'offre "Satisfait ou Remboursé" faisant foi) après avoir suivi le programme ProPoints® de Weight Watchers pendant 4 semaines complètes et consécutives, et assisté à une réunion chaque semaine, soit au total à 5 réunions (y compris la semaine d'inscription). Voir modalités en réunion ou sur le site internet WeightWatchers.fr

**Offre valable en France, uniquement en réunion pour toute inscription du 03/01/2011 au 12/02/2011 inclus. Le tarif de base en vigueur pour la réunion est de 12,50 €. Les frais d'inscription de 17 € sont offerts pendant la période d'offre du 03/01/2011 au 12/02/2011.

Arrêtez les régimes, commencez
WeightWatchers®

Actus du mois

Le monde de Sophie

Retour au petit écran sur Vivolta pour Sophie Dudemaine qui fête les 10 ans de son livre *Les Cakes de Sophie*, en prenant en main, chaque mois l'organisation d'un repas, du menu à la décoration (jusqu'au relookage du chien). L'émission *Sophie au pays des merveilles* de février sera consacrée à la Saint-Valentin avec les astuces de Sophie pour organiser facilement un tête-à-tête inoubliable.

● Le 12 février à 20 h 40, environ 50 min, Vivolta.



INITIATIVE CONVIVIALE

MARRE DE DÉJEUNER TOUT(E) SEUL(E) ?

Faites un petit tour sur le site du colunching développé par Sonia Zannad via Facebook. Freelance et lasse d'avaler trop vite et en silence son déjeuner, l'idée lui est venue de lancer des invitations à tous ses amis virtuels et esseulés comme elle. C'est ainsi qu'est né à Paris le colunching, pour se retrouver au restau du coin ou chez les uns et les autres, avec sa lunch box ou son bento. Une idée à suivre en un clic.

Emballages écolo

Réduction de l'impact écologique au programme d'entreprises comme la marque Ethiquable qui adopte le Tetra Pack labellisé FSC (issu de forêts gérées durablement) pour ses nouveaux jus de fruits bio sans sucre ajouté et mis sous vide. Chez Monin, spécialiste de sirops, on oublie le verre pour le Doy-pack, conditionnement économe, pour ses jus cuisinés par le chef étoilé Thierry Finet à utiliser chauds, froids ou en marinades.



100 % pur jus Ethiquable, de 1,95 € à 2,70 €, en grandes surfaces. Les jus cuisinés de Monin, 120 g (pour 2 pers.), 2,30 €, dans les grandes surfaces.

Preuve de confiance

Traiteur et entreprise de réinsertion, Saison emploie, sous la houlette de Fabrice Fontaine (Meilleur ouvrier de France, ancien chef du Domaine de Chantilly), des hommes dont la vie n'a pas toujours été un long fleuve tranquille. Mais ce n'est pas tout. L'entreprise, installée en Picardie, se veut locavore, bio et équitable et travaillant exclusivement avec des produits de saison. Ils attendent les commandes...



Réalisation : Christine Masson

TENDANCE

Outils RIGO



CHACUN SA COULEUR
À chaque action sa lame de qualité et son repère couleur. Bleu pour gratter ou trancher. Rouge pour retirer cœurs et trognons et détailler en lamelles. Vert à "bec d'oiseau" pour éplucher. Coffret spécial légumes, 24,90 €, Wüsthof.

POUR MALADROITS
Cet engin de torture permet de séparer d'un geste le blanc d'œuf du jaune, sans bavures et sans coquille dans le bol.

Casse-œuf avec lames Inox, 12,50 €, Sefama.



Malins, souvent mis au point par des inventeurs isolés, ces drôles d'ustensiles envahissent nos placards et tiroirs, nous facilitant avec humour la vie culinaire.

LOS



TOURNEZ CUPCAKES !
Un mini plateau tournant qui permet de coiffer de chantilly et de décorer facilement tous les petits gâteaux ronds.
Support tournant en plastique, 4,90 €, F. Batt.

LÉGUMES AL DENTE
Une autre façon de goûter les légumes, en les taillant en spaghettis. Sécurité absolue grâce à son protège-doigt.
Taille-spaghettis de légumes, plastique et Inox, 22,90 €, F. Batt.



HOUSSE À CASSE-CROÛTE
Enfin un étui qui permet de transporter sans souci les sandwiches maison au bureau.
Baguette Buddy, silicone, extensible, existe en 3 tailles : 10, 17 et 22 cm, 4 coloris, à partir de 10,90 €, Lëkué.



GALET TRÈS MALIN
C'est une souris d'ordinateur ? Perdu, c'est un ouvre-tout pour bouchons à bouchon vissé ou à capsule.
Galet ouvre-bouchon en acier inoxydable, 24,90 €, Rösle, dans les magasins arts de la table.



COMME CHEZ LE TRAITEUR
Présentation spectaculaire avec ces 12 verres de glace à mouler en même temps. Pour servir vos boissons ou réaliser des verrines éphémères.
Ice Shooter, 10,90 €, Sefama.



Faire le tour des crêpes

Deux largeurs de crêpes pour une même pâte, c'est possible grâce à l'une des toutes dernières machines de Lagrange, équipée de deux plaques interchangeable en fonte d'aluminium et revêtues d'antiadhésif. Avec l'une, on prépare une généreuse crêpe de 35 cm de diamètre pour les gourmands ou une galette salée. Avec l'autre, on réalise sept minicrêpes, pancakes ou blinis selon la pâte.

• Duo crêpes avec minispatules et louche doseuse, 1 spatule et répartiteur de pâte en bois, 105 €, 1 400 W, Lagrange.



50%

DES COURSES SONT FAITES PAR LES HOMMES qui assurent ainsi, de la manière la moins désagréable possible, leur part de tâches ménagères.

Source ENNS et Arnaud Régnier-Loilier, bulletin de l'INED Population & Sociétés

3 questions à...

HUGUES DE KERDREL

Fondateur du site ZeBlueBox

CUISINE ACTUELLE : Quelle a été l'origine de ce site Internet ?

HUGUES DE KERDREL : Nous sommes quatre associés, passionnés de gastronomie, qui fournissons des chefs étoilés. Sous la pression de gourmands éclairés nous avons opté pour une version grand public, sans renier nos principes d'excellence tant pour les légumes bio (de l'île de Batz), que les fromages et huiles d'olive.

C.A. : L'un de vos points forts est le poisson, comment faites-vous ?

H. DE K. : Nous travaillons avec un mareyeur breton et Les Viviers de Roscoff. Nos poissons sont pêchés par des bateaux qui ne partent jamais plus de deux jours. Notre cahier des charges est strict. Toute commande passée avant 10 h est livrée le lendemain.

C.A. : Êtes-vous plus ou moins cher ?

H. DE K. : Moins chers à qualité égale. Facile puisque nous n'avons pas de boutique ! En outre, le vendredi nous offrons la livraison aux clients qui viennent la chercher aux points relais.



Actus du mois

Alain Ducasse accessible

Le chef le plus étoilé du monde nous ouvre les portes de sa galaxie avec son site web sur lequel on peut réserver sa table, sa chambre, acheter les objets sélectionnés par ses soins – dont la cookpot –, les livres et coffrets cadeaux de Châteaux hôtels collection, réserver ses cours à l'école de cuisine parisienne. Très bientôt son blog et des recettes !



Look Pop Art



Inspirés d'Andy Warhol, les conditionnements d'une centaine des produits de la marque Monoprix, rhabillés par l'Agence Havas City, se parent de lettres énormes en couleurs pétantes et arborent des maximes clin d'œil, plutôt réservées aux citadins trentenaires comme "à poêle le boudin", "on prévoit des nuages de lait dans le thé" ou "goûté et apprécié par le Chaperon rouge"...

ÉLOGE DU LAPIN

GRAND GOURMAND DEVANT L'ÉTERNEL, et acteur majeur du classement au Patrimoine Immatériel de l'Humanité du "repas gastronomique français", l'éminent universitaire Jean-Robert Pitte plaide en faveur du lapin. Pour lui, c'est "un patrimoine gastronomique vivant, parvenu sur les plus belles tables de France. Sa chair se prête à tant de préparations savoureuses qu'il serait dommage de s'en priver". C'est dit !

Vive le camembert...

... **et la vache normande**, sans laquelle ce fleuron des fromages français ne serait rien. Hervé Mons, un fromager affineur, Meilleur ouvrier de France, basé en Rhône-Alpes à St-Haon-le-Châtel, aide le Comité de défense du camembert qui lutte pour obtenir une AOP (Appellation d'origine protégée) sur la base d'une fabrication fermière. Il reverse au Comité 10 % du prix de son camembert aux truffes. Les amateurs peuvent aussi y adhérer (15 €/an).



Saveurs retrouvées

Les légumes oubliés ont fait une entrée remarquée en GMS grâce à Prince de Bretagne. Ce groupement de 2500 petits agriculteurs et premier producteur de légumes bio propose, selon la saison, une centaine de tonnes de panais, rutabagas, ocas du Pérou, topinambours, radis noirs, navets boule d'or, betteraves blanches et autres délices des potagers d'autrefois.

Made in Morbihan

Les farines de froment et de blé noir, produites par les meuniers de Bretagne sont pour beaucoup dans le goût des pains locaux et des crêpes. Les amateurs de farine de blé noir "grise", caractéristique du Pays lorientais l'achètent au Moulin de Sebrevet. Les amoureux de farines prêtes à l'emploi de mélanges audacieux (châtaigne-figue-noisette) s'adressent au Moulin de Restauration dont le site offre des recettes pour utiliser ces produits très originaux.



Bon début

Pour accompagner les premiers pas des cuisiniers amateurs, une ligne de casseroles à poignée amovible en silicone gel pour une bonne prise en main, avec une graduation intérieure qui permet d'évaluer la quantité de liquide d'un coup d'œil. Le revêtement intérieur (sans PFOA) permet une bonne répartition de la chaleur, réduisant le temps de cuisson et préservant les vitamines.

• Casseroles (16, 18, 20 cm) + 1 poignée, 99 €, Aubecq.

Bonnes tables

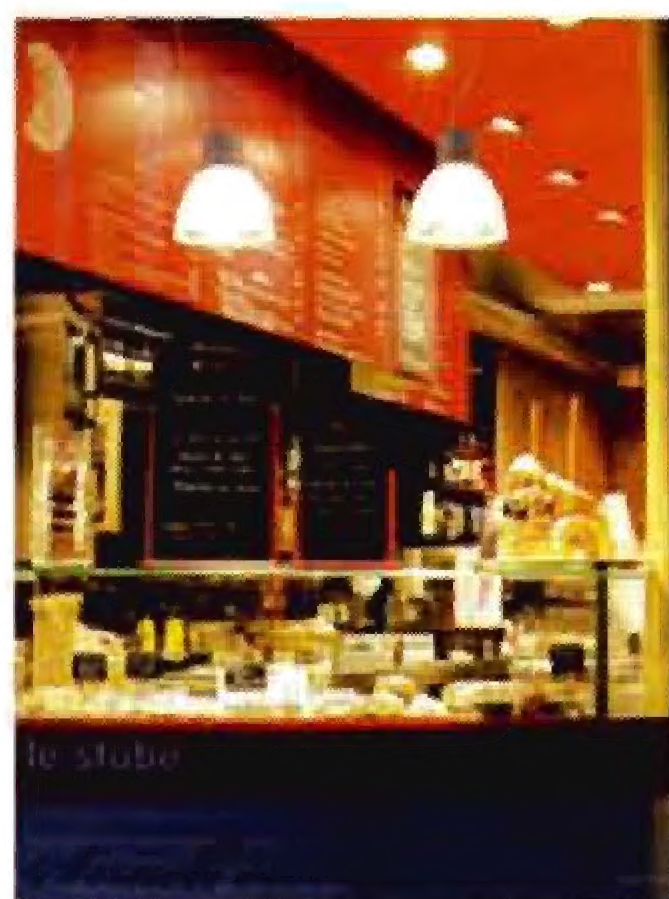
On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Découvrir les bons goûts d'outre-Rhin

Ils tenaient une pâtisserie typée à Paris. Aujourd'hui, Sylvie et Gerhard Weber ont décidé d'inventer Le Stube, un "snacking de qualité d'inspiration allemande". Histoire de nous faire remarquer qu'on peut se régaler de saucisse au curry, de choucroute douce, de strudels à la viande, de gâteau au fromage blanc ou de linzertorte à Paris comme à Berlin. Et de nous ouvrir à la culture culinaire allemande en savourant des harengs Bismarck, du bretzel frais ou de la vraie Forêt-Noire. Et en buvant la Bionade, limonade bio, le Fritz Cola ou la bière Beck's, boisons en vogue outre-Rhin.

● Le Stube, 31 rue de Richelieu, 75001 Paris, tél. 01 42 60 09 85.



Réalisation : Elizabeth de Meurville



COUP DE CŒUR

À PARIS (75)

L'Atelier Étoile

de Joël Robuchon

Située au sous-sol du Publicis Drugstore, la toute dernière adresse du chef super étoilé propose, à prix accessible, de découvrir la grande cuisine du maître sur un mode décontracté. Décor intimiste en rouge et noir. Service le long d'un bar. Et appétissante carte qui propose de petites portions et fait la place belle aux brochet-

tes. Shiitaké et œufs de caille caramélisés, encornet et artichaut violet au chorizo, Saint-Jacques au lard et chicons, rognon de veau aux pleurotes et romarin, travers de porc à l'ananas... Si simple et exquis ! Gardez une petite place pour le dessert.

● 8 à 17 €/brochette, 13 €/dessert. 7 jours/7, réservations en début et en fin de service. Drugstore Publicis Étoile, 133 av. des Champs-Élysées, tél. 01 47 23 75 75.



La grande cuisine décontractée du chef Joël Robuchon et de son équipe.

En bord de mer

À BIARRITZ (64)

Côté Océan

Morue, chipirons, crevettes à l'ail, moules à la plancha : l'océan est tout prêt ! Au programme : des produits de la mer simples mais parfaitement cuisinés. Et aussi du bœuf de Chalosse, du magret de canard et des petits vins bien choisis.

● 3, esplanade du Port Vieux, tél. 05 59 24 17 70. Prix : 25-30 €.

À la campagne

À STE-SABINE-BORN (24)

Étincelles

Dans une maison rustique du Périgord, Vincent Lucas mitonne une cuisine qui fait appel aux meilleurs produits et pas forcément aux foies gras et confits. Quelques jolies chambres permettent de prolonger le charme.

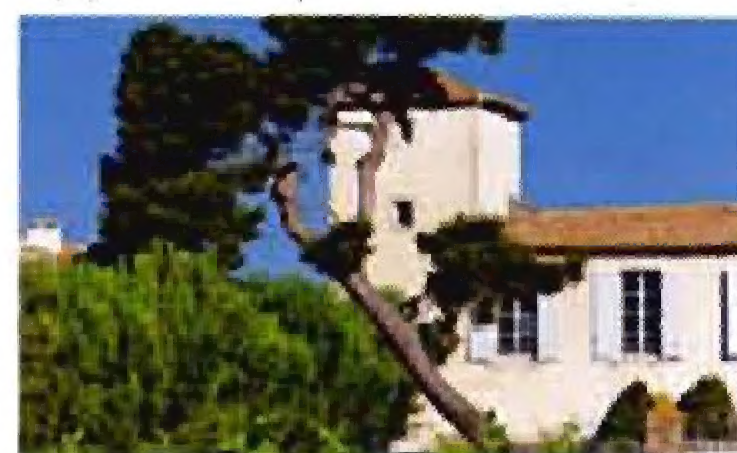
● tél. 05 53 74 08 79, Le Bourg, (www.gentilhomme-etincelles.com). Menu 5 à 7 plats, 46 à 81 €.

Dans le vignoble

À SIRAN (34)

Au Cœur des Vignes

Récemment rénové, le château de Siran propose des chambres ravissantes mais aussi un restaurant mené avec talent par le chef Philippe Haond. Il fait appel aux produits du ter-



roir comme les moules de Bouzigues, les oignons doux de Citou ou encore le rare navet du Pardailhan.

● Château de Siran, avenue du Château, 34210 Siran, tél. 04 68 91 55 98. Menus 36, 46 et 58 €.

VITE DIT

● 500 adresses épatantes à découvrir dans le nouveau Guide des Relais et Châteaux qui fête ses 50 ans sous le parrainage de Richard Gere, propriétaire d'un bel établissement près de New York. ● **Gastronomie régionale** aux nouveaux menus des Logis de France, www.logishotels.com

Le canard

Cette volaille rouge à la chair racée est proposée entière ou en découpe. Choisissez le morceau qui vous convient.

AUSSI SUR LES ÉTALS



REBLOCHON

Ce savoyard doit porter l'AOP (origine protégée) qui atteste de son authenticité. Fermier, il a été produit avec le lait d'un seul troupeau.



POIREAU

Place aux gros poireaux d'hiver aux feuilles vert foncé. Ceux de Créances ont une IGP (indication géographique protégée).



LIMANDE

Sous ce nom générique, plusieurs poissons : la cardine et la limande-sole sont les meilleures (il faut compter 40 % de déchet). À cuisiner comme la sole.



BANANE

D'un jaune uniforme, sans tache noire ni verte (trop ou pas assez mûre). À conserver à l'air, jamais au froid. Celle des Antilles est produite selon une démarche durable.

KÉZAKO...

LE COMBAWA

Cet agrume de l'océan Indien ressemble à un citron vert tout fripé. Sa chair est très acide. Ses feuilles, qu'on trouve aussi sous le nom de kaffir, offrent une saveur proche de la citronnelle. On les utilise dans les plats exotiques, pour équilibrer la force du piment.



Premier pays producteur mondial devant la Chine, la France est aussi le plus gros consommateur de cette viande rouge et charnue. On distingue les canards gras appelés aussi mulards, élevés pour leur foie, et les canards dits "à rôtir".

Plusieurs espèces

Le canard de Barbarie est le plus courant. C'est un gros volatile pesant près de 4 kg, dont la chair est charnue et peu grasse. La production est concentrée sur quatre régions : les pays de Loire, la Bretagne, le Poitou-Charentes et la Bourgogne. Les canards provenant d'élevages fermiers sont certifiés par un label Rouge : Ancenis, Challans et Loué. Il existe également un label bio.

Cuisse ou magret ?

La majorité de la production est vendue de plus en plus sous forme de découpe. Le filet, le magret, la cuisse ainsi que l'aiguillette sont des morceaux de choix. Les autres découpes sont les gésiers, les manchons et les pilons. Entier, c'est le rôtissage qui lui convient le mieux car cela permet de le dégraisser. Entier ou en morceaux, associez-le à des fruits : orange, mangue, ananas en hiver ; cerise ou pêche en été. Pour la cuisson, démarrez à feu vif, côté peau afin de le dégraisser, puis à feu moyen. Laissez reposer avant de servir.



Canard et navets, un accord bien de saison.

BON A SAVOIR

Février est le dernier mois où l'on peut trouver du canard sauvage chez son volailler. Une marinade au vin attendrit la chair.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Qu'est-ce qu'un fromage au lait thermisé ?



MICHEL ROCHE
Secrétaire
général de
l'IPLC et de
Syndilait

M. R. Intermédiaire entre lait cru et lait pasteurisé, le lait thermisé a été chauffé entre 40 et 72 °C au moins 15 secondes. Les germes pathogènes sont détruits, la flore préservée. Le fromage y gagne en typicité et en saveur.

BON À SAVOIR DOUCE ÉCHALOTE

Un léger lavage à l'eau froide d'une échalote pelée l'adoucit. Grise ou rose, elle se glisse dans les crudités ou les sauces.



Chez nous la volaille est une tradition.
Elle est élevée près de chez vous.
Profitez-en !



En mars,
le mois de la
Volaille Française
Pour l'achat de 2 produits
recevez

4€*

* Sous 2 bons de réduction de 2€
à valoir sur vos prochains achats
de Volaille Française.
Offre valable en France et au
Benelux jusqu'au 12/04/11.

Depuis toujours, **près de chez vous**, les régions de France élèvent des volailles de toutes les qualités : Label Rouge fermier, Bio, Certifié et classique, chacune ayant sa spécificité d'élevage.

A travers un choix exceptionnel d'espèces (canard, poulet, poule, dinde, pintade, caille, oie, pigeon...) mais aussi un savoir-faire unique issu de notre histoire, nos éleveurs vous offrent des produits qui s'adaptent à **tous les goûts, à tous les budgets et à toutes les occasions.**

Aussi, lors de vos achats ou de vos sorties au restaurant, **exigez la Volaille Française** : vous la reconnaîtrez à son logo rouge et bleu.

Vous serez ainsi certains de vous faire plaisir tout en accomplissant un geste responsable : celui de soutenir les 25 000 éleveurs de France et les 60 000 salariés des entreprises de la filière qui, chaque jour, travaillent près de chez vous pour vous proposer les produits que vous souhaitez, mais aussi pour **défendre la tradition agricole et culinaire française.**

En mars, c'est le mois de la volaille Française : recevez 4€ en bons d'achat* (2 bons de 2€) pour l'achat de 2 produits identifiés Volaille Française. Bons à valoir sur vos prochains achats de Volaille Française.

Plus d'infos et de recettes sur www.volaille-francaise.fr



Volaille Française

* Offre valable en France et au Benelux jusqu'au 12/04/11.

Vos prochains rendez-vous

En librairie

Savoureuses nouvelles

Quoi de commun entre les rayons d'un supermarché, une plage de nudistes à Oslo et le banc d'un square vide le 15 août à Paris ? Réponses données par Camilla Läckberg, Marek Halter, Didier van Cauwelaert, Agnès Desarthe, Eliette Abécassis et Claudie Gallay au travers de ce recueil de nouvelles des éditions Prisma, qui traite du thème fascinant et universel de la rencontre.

• *La Rencontre*, éditions Prisma, disponible en librairies et en grandes surfaces, 13,95 €.



Programme minceur

Le Dr Cohen, nutritionniste de renom, livre dans ce guide pratique ses conseils pour mincir facilement et durablement. Chaque semaine sont proposés menus et recettes adaptées à la situation de chacun. Un carnet de bord permet de suivre l'évolution de son poids, ses succès et ses écarts. Parfait allié pour réussir un régime.

• *Objectif Minceur*, nouvelle édition en librairie dès le 26 janvier 2011, 192 pages, 15 €, éditions Flammarion/Femme Actuelle.

Cuisine

Festins d'hiver



Convivialité et créativité pour débiter l'année, avec des recettes de soupes étonnantes et réconfortantes, un menu des alpages qui fait monter la température, des plaisirs régressifs à se damner avec beignets, mont blanc et pâtes à tartiner ! Des délices salés à servir en cornet, tous les secrets de la tourtière, une sélection de vins des montagnes et un florilège de fourneaux si beaux qu'ils auraient leur place au salon !

• *Cuisine Gourmande*, 3,50 €.

En kiosque

On réchauffe l'hiver

Généreux et revigorant, le menu d'Éric Léautey fait honneur à l'Alsace. Viande comme légumes passent au wok. Et que ça saute ! Mâche, lentilles, confit... les saveurs de saison se laissent cuisiner avec fantaisie. Bientôt la Chandeleur. Les crêpes se font cette année très rock'n roll, et ça swingue au dessert. Enfin pour la Saint-Valentin 15 idées vite faites pour un doux tête-à-tête.

• *Télé-Loisirs Guide Cuisine*, 1,80 €.



prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique en ligne de
Cuisine Actuelle

Abonnez-vous en ligne...



Jusqu'à
-50%*

www.prismashop.cuisineactuelle.fr

En ligne

NOUVEAU ! Les ustensiles de cuisine de Femme Actuelle

Cuisez comme un chef avec la première collection d'ustensiles de cuisine Femme Actuelle qui comprend des produits malins, des indispensables et toute une gamme pour l'art de la table. Près de 150 références à découvrir sur www.confortmenager.fr, rubrique Femme Actuelle Maison.



Côté déco



CŒURS DE THÉ

★ Découpez six cœurs dans des feuilles de Canson de couleur. Collez-les par deux en glissant à l'intérieur les fils des sachets de thé (sans les étiquettes). Avec un stylo, notez votre message d'amour sur les cœurs. Emballez dans un sachet transparent ou glissez-les dans la théière.

La Saint-Valentin
sera gourmande...
Sophie nous a
prévu une dînette
très tendre !

Sophie est
amoureuse

■ Préparation : 25 min

■ Cuisson : 1 h 15

Pour 2 personnes

• 500 g de paleron de bœuf

• 1 gousse d'ail • 1 oignon

• 1 cuil. à s. de vinaigre

balsamique • 1 boîte de

400 g de pulpe de tomates

• 1 cube de bouillon

de bœuf • 1 cuil. à soupe

d'huile d'olive

Pour la garniture :

• 1 pomme de terre

• 1 cuil. à soupe d'huile

d'olive • 1 cuil. à soupe

de parmesan râpé.

*Un petit plat tout
fondant et doré
à servir à l'assiette. Un
pour toi, un pour moi.*

Petites casso

1 Coupez la viande en cubes. Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les.

Versez 25 cl d'eau bouillante, le vinaigre, le cube de bouillon et les tomates. Salez, poivrez. Laissez cuire à couvert à feu moyen 20 min puis 25 min à découvert.



2 Dans une sauteuse, faites revenir les cubes de viande à l'huile, 5 min sur feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, mélangez et laissez revenir 2 min.



3



4 Épluchez et coupez la pomme de terre en rondelles fines. Mélangez-les avec l'huile et le parmesan. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).



Le conseil
de Sophie

Je choisis une pomme de terre à la chair ferme qui se tient bien à la cuisson, comme la charlotte.



5 Répartissez la viande dans deux casseroles d'env. 25 cl. Recouvrez de pommes de terre en rosace et mettez au four 20 min. Dégustez dès la sortie du four.

lettes de bœuf



Le duo d'ananas

■ **Préparation :** 30 min

■ **Cuisson :** 20 min

Pour 2 personnes

● 2 petits ananas victoria ● 25 g
de beurre demi-sel ● 1 cuil.

à soupe de sucre en poudre

● 2 cuil. à soupe de rhum brun

Pour la crème vanille :

● 15 cl de crème liquide entière

● 1 gousse de vanille ● 1 cuil. à

café de Maïzena ● 1 œuf ● 1 cuil.
à soupe de sucre en poudre.

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).
Coupez le chapeau des ananas et
gardez quelques feuilles pour la déco.

■ À l'aide d'une cuillère parisienne,
prélevez la chair des ananas en billes.
Ajoutez le beurre en dés, le sucre et le
rhum. Farcissez-en les ananas évidés.
Posez sur un plat, enfournez 20 min.

■ Fendez la vanille, grattez les graines.
Dans un bol, mélangez l'œuf avec
le sucre et la Maïzena. Incorporez la
crème avec la gousse et les graines
puis remuez sur feu moyen jusqu'à
frémissement. Retirez du feu, remuez
encore 2 min et laissez refroidir.

■ Nappez chaque ananas de crème
puis servez le reste de la crème dans
une verrine. Décorez de feuilles
d'ananas. Ce dessert se sert tiède.

c'est la fête gourmande des amoureux.

Carpaccio de poires et prosciutto

■ Préparation : 10 min

■ Cuisson : 5 min

Pour 2 personnes

● 1 poire rouge (anjou, bartlett) ● 60 g de fines tranches de jambon prosciutto ● 2 figues fraîches (facultatif) ● 15 cl de vinaigre balsamique ● poivre du moulin.

■ Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre et laissez-le réduire de moitié à feu moyen jusqu'à ce qu'il épaississe, environ 5 min. Lavez la poire, émincez-la finement, coupez les figues en quatre.

■ Répartissez les tranches de poire sur une grande assiette en rosace. Déposez le prosciutto au milieu, puis garnissez de quartiers de figues. Nappez de vinaigre réduit, poivrez et dégustez sans attendre. Servez accompagné de gressins.

Le conseil de Sophie

Le prosciutto est un jambon italien renommé pour sa fine saveur fumée. Vous pouvez le remplacer par n'importe quel jambon cru de qualité.



LE CAKE
DU MOIS

Cupcakes d'amour

■ Préparation : 30 min

■ Cuisson : 17 min

Pour 6 cupcakes

● 3 œufs ● 300 g de sucre en poudre ● 210 g de beurre demi-sel ● 170 g de chocolat noir pâtissier ● 210 g de farine avec poudre levante ● 1 cuil. à café de vanille liquide ● 6 cuil. à café de crème fraîche épaisse.

■ Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites fondre chocolat et beurre au micro-ondes 1 min puissance maxi. Dans un saladier, mélangez le sucre, les œufs et la vanille. Ajoutez la farine puis le chocolat.

■ Déposez une caissette dans six moules à muffins et remplissez de pâte aux trois quarts. Versez le reste dans un moule carré de 18 x 18 cm. Glissez au four 17 min.

■ Laissez refroidir et démoulez le carré. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez dedans six cœurs. Répartissez un peu de crème sur les cupcakes, puis un cœur.

Le conseil de Sophie

Amusez-vous à colorer la crème fraîche d'1 goutte de colorant alimentaire. Dégustez ces gâteaux dans la semaine, accompagnés d'une coupelle de crème anglaise.



(C'EST TOUT SIMPLE)


5 desserts rapides
au savoureux goût de
bonbec. Si on osait,
on dirait : "trop bon !"

Mistral gagn

Verrines cho Carambar

POUR 4 PERSONNES

Au micro-ondes, faites fondre 100 g de **chocolat**, 1 cuil. à soupe d'**eau** et 1/2 cuil. à café de **café soluble**. Fouettez 2 **blancs d'œufs** en neige bien ferme. Ajoutez les **jaunes** un à un dans le chocolat fondu, mélangez énergiquement puis incorporez les blancs en neige. Répartissez dans quatre verrines et réfrigérez 3 h. Faites fondre 6 **Carambars** dans 10 cl de **crème liquide** chauffée. Laissez refroidir puis versez sur la mousse. Garnissez de **crème chantilly** du commerce et de **vermicelles de chocolat**.



Pschitt ! une pression
de **crème chantilly**
en bombe... Pour une
si petite quantité,
c'est le plus simple.

Tuiles Nutella

POUR 18 TUILES




Fouettez 3 **blancs d'œufs** avec 100 g de **sucré glace**. Versez 100 g de **farine** puis incorporez 60 g de **beurre** fondu en fouettant à petite vitesse. Laissez reposer 1 h au frais. Placez 2 feuilles de papier cuisson légèrement beurrées sur 2 plaques à pâtisserie, posez en les espaçant des cuillerées à café de pâte, aplatissez avec le dos de la cuillère. Garnissez d'**amandes effilées** et de zigzags de **Nutella**. Enfourez 6-7 min à th. 6 (180 °C). Les tuiles sont cuites dès que le pourtour est doré. Laissez refroidir avant de les déguster.

On peut aussi
faire les zig-
zags, hop ! à la
sortie du four.

Muffins M&M's et myrtilles

POUR 8 MUFFINS



Fouettez 9 cuil. à s. d'**eau** avec 9 cuil. à s. d'**huile** et 2 **œufs**. Ajoutez 5 cuil. à s. de **cassonade**, 1 pincée de **sel** et 200 g de **farine à gâteaux**, puis 1 poignée de **myrtilles surgelées** et 20 **M&M's**. Versez dans huit moules à muffins et décorez de M&M's. Enfourez th. 6 (180 °C) pour 20 min. Enfoncez un couteau au cœur d'un muffin : lame sèche ? Ils sont cuits !

ant



Les bonbons fondent parfois. C'est beau aussi !



Riz au lait Malabar

POUR 4 PERSONNES

Dans une casserole à fond épais, faites bouillir 75 cl de **lait** avec 15 **Malabars** environ 10 min, mélangez pour qu'ils n'attachent pas. Lorsque le lait est bien rose, repêchez et jetez les Malabars puis versez 150 g de **riz rond**. Laissez cuire 25 min sur feu très doux et à couvert. Répartissez dans quatre ramequins et laissez refroidir.

Cake Tagada

POUR 4 PERSONNES

Mixez 2 **œufs** avec 75 g de **sucré en poudre**, 100 g de **beurre mou** et 200 g de **farine** jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez 10 **fraises Tagada** coupées en petits dés. Tapissez 4 mini-moules à cake d'une caissette en papier cuisson, puis remplissez-les jusqu'à 2 cm du haut. Enfoncez quelques fraises sur le dessus. Enfouez pour 30 min à th. 6 (180 °C). Démoulez dès la sortie du four, laissez refroidir.

Plus il y a de fraises Tagada dans la pâte, plus elle est rose et sucrée.



La tradition à tout bon

Le classement par l'Unesco du repas gastronomique français au patrimoine mondial de l'humanité ne doit rien au hasard. Notre pays redécouvre les mérites de la cuisine de grand-mère, plus que jamais à tous les menus.

A dieu prouesses techniques et déconstruction des classiques culinaires français !

Les recettes traditionnelles retrouvent grâce auprès des cordons-bleus, qu'ils soient chefs étoilés ou "ménagères de moins de 50 ans". Derrière les fourneaux comme à table, nous retrouvons le plaisir des plats de bistro, de la gastronomie régionale. Un changement qui s'explique par notre goût retrouvé pour les saveurs du terroir et notre intérêt croissant pour le bio et la traçabilité des produits. Nous voici devenus des acheteurs vertueux, attentifs aux étiquettes et aux provenances, soucieux de respec-

ter les saisons. Et même des "locavores", ces consommateurs qui s'efforcent de remplir leur panier de denrées produites dans un rayon de 100 à 150 km de leur domicile.

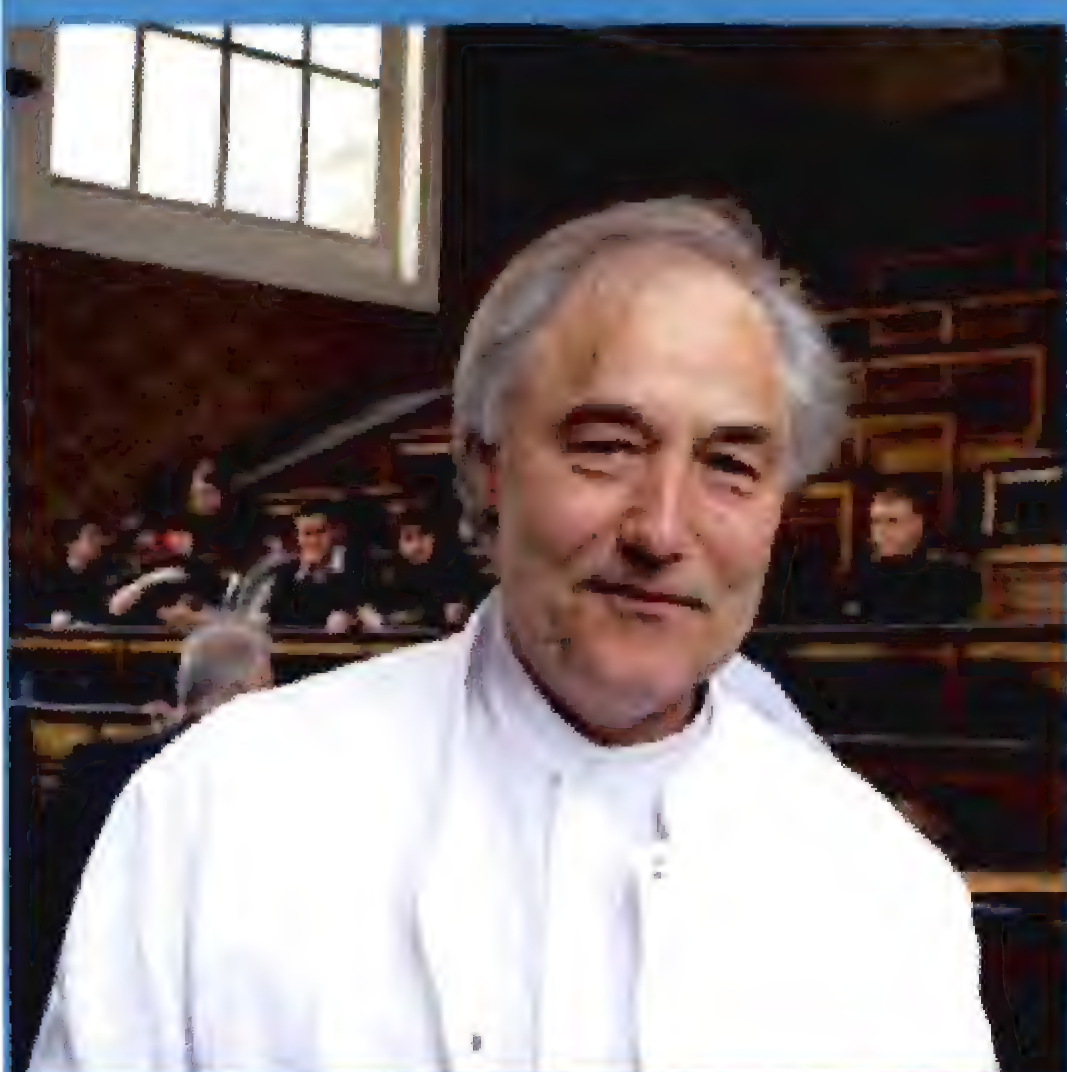
Retour à l'authenticité

La crise, bien sûr, a joué son rôle. Désormais, de nombreux salariés délaissent le déjeuner au troquet du coin pour un repas plus économique "fait maison", apporté dans une bonne vieille gamelle rebaptisée bento ou lunch box. Ils redécouvrent ainsi le bonheur de préparer des petits plats mijotés, cuisinés "en grand", puis fractionnés quotidiennement et réchauffés au micro-ondes. Une façon de maîtriser son budget,



Plutôt branchées, nos invitations
autour de recettes maison léguées
tels des trésors nationaux.

Les plats
canailles ont
de nouveau
la cote dans
les bistros.



HERVÉ THIS : "VIVE LE PASSÉ !"

Surprise ! ce chimiste, physicien et chantre de la cuisine moléculaire, nous invite à sauvegarder nos traditions culinaires.

"Si grâce à l'innovation technologique, nous apprenons à faire des soufflés plus gonflés que par le passé, des gnocchis mieux cuits, des mousses au chocolat sans œuf..., nous risquons de modifier la cuisine française. De même, parce que le nombre de jaunes d'œufs au litre semble excessif, nous ne faisons plus la crème anglaise comme Escoffier, nous «bidouillons» la maison de nos aïeux. Que pouvons-nous changer ? Que devons-nous garder ? Poser ces questions systématiquement, c'est la seule façon de transformer en connaissance de cause. C'est ainsi que la cuisine est belle..." et bonne.



Desserts d'hier, goûts d'aujourd'hui

Le retour aux sources est frappant dans le domaine du sucré, mais avec des aménagements qui n'échappent pas aux papilles gourmandes. Ainsi, le meilleur Paris-Brest de l'année (selon un jury de pros), signé Philippe Conticini de la Pâtisserie des Rêves, abrite un irrésistible trait de pâte à tartiner à la noisette. De son côté, Christophe Michalak, champion du monde de pâtisserie, énumère dans son livre les desserts – ultra classiques – qui le font craquer. Pas si classiques en fait. Sa crème brûlée (parfumée au thé au jasmin) ne passe pas au four grâce à l'ajout de pectine à confiture. Et son riz au lait est préparé avec des pâtes en forme de riz, Riso De Ceco. **Les desserts qui me font craquer, Christophe Michalak, 27 €, éditions Plon.**



Sous sa forme tendance, le Paris-Brest reste une valeur sûre.



mais également de se nourrir plus sain. Selon une cinquième étude Innovacorp "Le saut de la ménagère" menée en 2009, les Français s'attachent désormais à la "vraie" valeur de chaque bien et recherchent l'authenticité. Ainsi, la tradition rassure et rassemble.

Le marketing de la madeleine

C'est dans les moments de convivialité que les classiques font leur retour le plus remarquable, accompagnant le renouveau du déjeuner du dimanche. Blanquette de veau ou bœuf carottes, coq au vin ou petit salé y sont à la fête, mitonnés avec allégresse dans le très chic cookpot, un plat à braiser les légumes

en porcelaine, imaginé par le designer Pierre Tachon pour Alain Ducasse, ou dans les larges cocottes à mijoter au micro-ondes de Tupperware. Seules concessions à la tradition : on ne surcuit plus et on allège les quantités de sel et de gras, histoire de se régaler sans oublier les règles élémentaires d'une alimentation saine et équilibrée.

Les industriels ont compris ces nouvelles attentes, modernisant la cuisine de terroir. Raynal et Roquelaure proposent des barquettes bio de fricassée de poulet aux champignons et riz complet ou des boîtes de quenelles de veau et de volaille. Côté rayon frais, les cocottes Tendre et plus... ont d'abord joué la carte très traditionnelle de la joue

Plat ultra-pro
3,3 l et 5,7 l,
109 et 129 €,
Tupperware.



Charcuterie
et fromages
de Savoie, un
savoir-faire
ancestral.



Enquête

de bœuf et des ris de veau, et déclinent à présent les plats "canailles" en barquettes transparentes et en portions individuelles : tête de veau, tripes à la mode de Caen et autres abats cuisinés convoquent à la fois l'imaginaire, la mémoire et les affects des consommateurs. Du côté de la grande distribution, on mise plus que jamais sur les AOC et sur les MDD (marques de distributeur) axées terroir, comme Reflets de France chez Carrefour ou Nos régions ont du talent, signées Leclerc (voir encadré).

Nostalgiques, les chefs ?

Quant aux grands chefs, ils remettent en vedette des mets oubliés du répertoire : soupe au potiron aux châtaignes et boudin noir chez Guy Savoy, hachis parmentier (à la truffe, tout de même !) chez



Les grands classiques restent au menu des tables étoilées, celles d'Alain Ducasse par exemple.



90 ans, déjà ! Pour fêter cet anniversaire, Mont Blanc propose d'accumuler des points en fonction de ses achats afin de gagner une série d'objets collectors.



La famille Charal décline sous la marque Tendre et plus... des plats authentiques en cocottes individuelles ou des "cochonilles" en barquettes. À partir de 1,80 €/250 g, GMS.

LE "TRADI" SE RÉINVENTE

Nouveaux chantres de la modernité aux fourneaux, les designers culinaires se plaisent évidemment à relooker nos recettes traditionnelles. Revisité par Marc Brétilot, le pâté en croûte devient un "cabossé", ondulant à l'image des paysages valonnés du Limousin. Ce même pâté en croûte vient aussi d'inspirer à la très chic maison de champagne Mumm un championnat du monde de ce grand classique de la charcuterie. Dans les vieux pots se feraient donc encore les meilleures recettes ?



L'Ondulé de Marc Brétilot donne un vrai coup de jeune au pâté en croûte. Il est désormais de retour sur la carte des meilleures tables.

Jean-Pierre Vigato au restaurant Apicius, joues de porc confites, crémeux de haricot pour Anne Sophie Pic. Le gibier reprend du poil de la bête au prestigieux Hôtel George V avec Eric Briffard et son pithiviers de perdreaux. Chez Alain Ducasse, la fameuse poularde de Bresse sauce Albufera n'avait jamais disparu de la carte du Plaza

Athénée. Tout comme la poularde demi-deuil reste un pilier chez Bocuse. Malicieux, maître Paul note : "La cuisine bourgeoise, c'est une cuisine identifiable, avec des os et des arêtes. Les gourmets aiment retrouver ces grands classiques, servis dans de vraies assiettes". Pour l'heure en tout cas. La gastronomie aussi a ses modes...

Cookpot d'Alain Ducasse, 40 €, 1 pers., 60 €, 2 pers., Pillivuyt, à l'Ecole Ducasse.



AVEC VOTRE HORS-SÉRIE :

Les pâtes font leur show !

DÉJÀ EN VENTE !



Cuisine Actuelle hors-série.

Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Le meilleur
**Cuisine
Actuelle**
HORS-SÉRIE
de la cuisine

Top nouveau



COUP DE CŒUR

PARFUM AUTHENTIQUE

ORIGINE PROVENÇALE garantie pour ces herbes aromatiques (26 % de romarin, origan et sarriette, 19 % de thym, 3 % de basilic). Prêtes à l'emploi, elles ont été séchées en douceur et n'ont rien perdu de leur couleur ni de leur teneur en huiles essentielles. Qualité et dosage sont certifiés par un label Rouge.

- Herbes de Provence, Provence Tradition, 3 €/sachet, 4 €/pot de 30 g, épicerie fines et vente en ligne.



Carrément irrésistible

Un chocolat au lait, au beurre de cacao, mêlé de 20 % de noisettes fraîches torréfiées, fait pour pâtisser. Son fondant est excellent en cakes ou en tartelettes, mais il n'a pas son pareil quand, devenu pâte à tartiner maison, on l'étale sur crêpes et tartines.

- Praliné, Nestlé dessert, 2,50 €/170 g, en GMS.

Gouûté en février



À emporter au bureau

Assortiment japonais, ce plateau combine des bouchées à déguster froides (nigiri, maki, californi roll) et à réchauffer (brochette teriyaki, petite omelette japonaise), le tout accompagné d'une salade d'algues croquante et un peu pimentée.

- Bento, Yedo, 9,50 €/222 g, chez Monoprix.

Le bio du mois

Bonne mine

Ce velouté onctueux associe le parfum de la carotte à la texture un peu épaisse des lentilles corail. Jolie douceur à marier avec de petits croûtons de pain d'épice ou un trait de lait de coco.

- La Potagère, 2,70 €/1 l, en grandes surfaces.



Truc en plus

Fabriquées avec du miel et des amandes grillés, ces pépites de nougat de Montélimar parfument et sucent. À parsemer sur une crème, une glace ou à ajouter à la pâte des cookies.

- Éclats de nougat, Vahiné, 3,70 € les 75 g, en GMS.



Top malin

Mariage très frais

Tout prêt à tomber dans le **saladier**, un mélange de frisée croquante et de pousses d'épinards à la saveur légèrement poivrée. Complété d'allumettes de pomme, voilà un mélange original et tonique.

- Bonduelle, 2,50 €/170 g, en grandes surfaces.



L'IDÉE CUISINE ACTUELLE : parfait en entrée avec une bruschetta de boudin noir pour changer des pommes compotées. Ou pour accompagner un plateau de fromages ou du camembert.

La raclette des paresseux

Si les enfants apprécient en général la raclette, ils détestent la croûte, comme beaucoup de

leurs aînés d'ailleurs. Du coup, ces tranches nettes font la joie de toute la tablée.

- Riches Monts Raclette sans croûte, 3,40 €/250 g, en GMS.



tranches (mais facilement séparables) vont bien aux soirées raclettes.

- Jambon de Savoie Henri Raffin, 4,30 €/150 g, 10 tranches, en GMS.

Top gourmet

Chocolats grands crus

Des tablettes chocolat noir 100 %, qui affichent avec fierté le terroir du cacao. Saveurs fines et vraiment typées au rendez-vous.

Ghana

Un chocolat à 68 % de cacao, élaboré avec des fèves forastero de qualité. Corsé sans être agressif, avec des notes de café grillé et une fine amertume. Pour amateurs de saveurs franches.

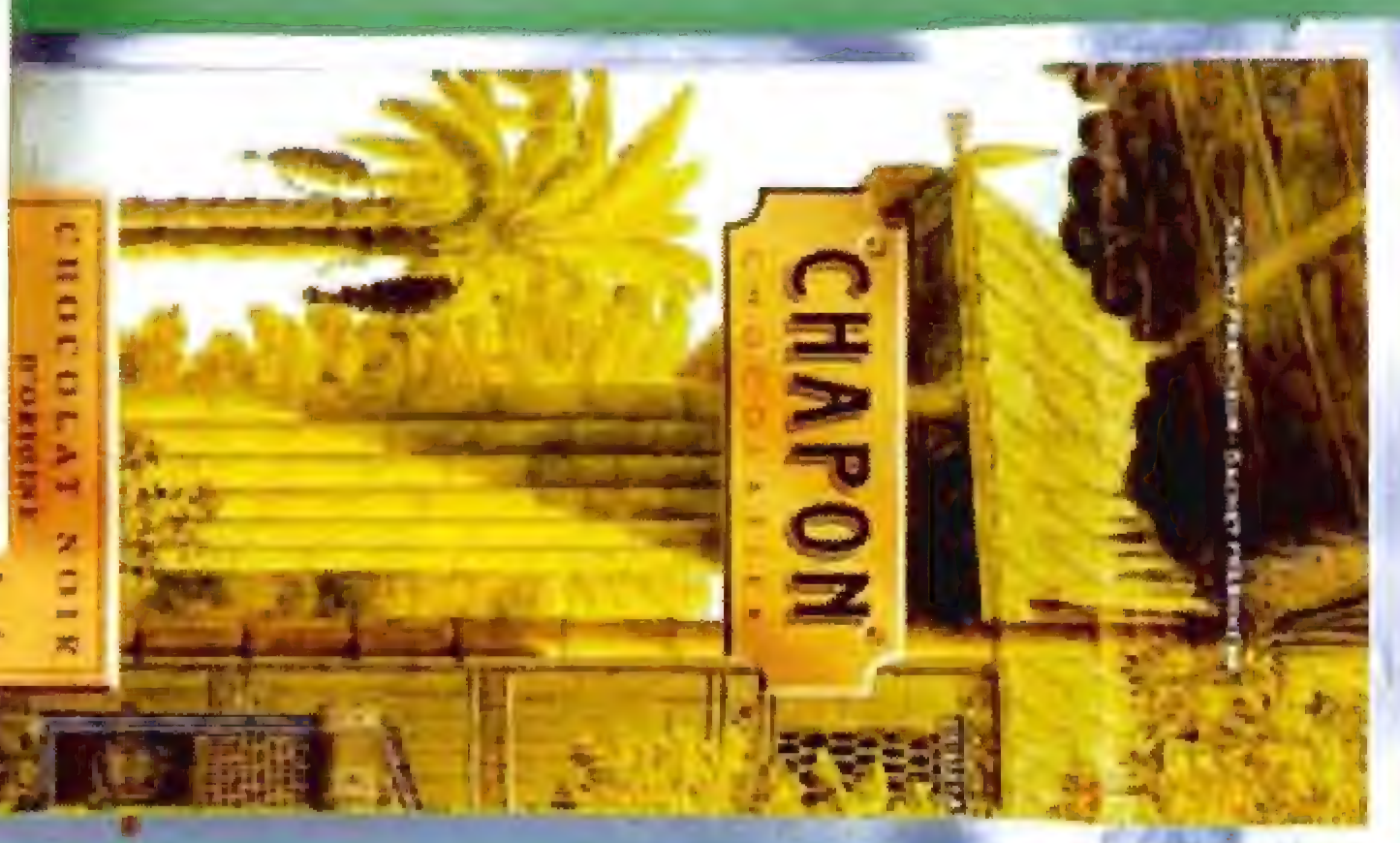
- Chocolat du Ghana, 5,50 €/75 g, La Maison du Chocolat.



Saint-Domingue

Issu du commerce équitable, ce chocolat à 72 % de cacao est à la fois intense et fin. Son odeur de grillé se retrouve en bouche, complétée par des notes de fruits secs. On apprécie aussi son prix très raisonnable.

- Chocolat de Saint-Domingue 1,20 €/100 g, Monoprix Gourmet.



Brésil

Un mot pour décrire ce chocolat ? Séduisant ! Facile à aimer, avec 72 % de cacao, il offre une saveur chocolatée intense, une texture soyeuse et de fines notes fraîches.

- Carré² Chocolat, Bahia 7,90 €/80 g Pierre Marcolini.



Venezuela

Saveur chaude avec notes de tourbe, de terre et de feuilles mortes pour ce chocolat intense, à 75 % de cacao. Très long en bouche, finale de fruits rouges finement acidulée qui n'empâte pas les papilles.

- Chocolat du Venezuela, 5 €/75 g, Chapon.

Papouasie

Cette tablette à 64 % de cacao démontre qu'un chocolat peut être très bon sans forcément posséder une exceptionnelle richesse en cacao. Texture fondante et veloutée, saveur puissante de torréfaction, de tabac, et une subtile touche acidulée.

- Chocolat Maralumi, 3,80 €/70 g, Boutiques Michel Cluizel.

Madagascar

Typique du terroir malgache, reconnu pour sa qualité, un chocolat bio à 75 % de cacao. Parfumé, au goût riche et rond, il possède du caractère et une légère pointe d'amertume.

- Chocolat de Madagascar, 3,80 €/100 g, François Pralus.

Cacao, le bon taux

On a tendance à croire que plus un chocolat est riche en cacao, meilleur il est. En réalité, les excellentes tablettes, grands crus notamment, en contiennent entre 60 et 75 %. Au-dessus (85 % ou même 100 % de cacao), le goût est trop fort, le chocolat manque de fondant et de sucre pour développer ses arômes.

Le gratin du gratin

■ Le gratin est, à l'origine, la partie d'une préparation qui attache au fond de la casserole et qu'il faut gratter pour la détacher. Cette croûte rissolée et craquante était, et est toujours, considérée comme le meilleur du plat.

Par analogie, on désigne ainsi un plat au four bien doré et...

l'élite d'une société ou d'une profession.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 400 g de filet de saumon sans la peau ni les arêtes
- 1 bulbe de fenouil ● 50 g de beurre ● 50 g de farine
- 15 cl de fumet de poisson
- 30 cl de crème liquide
- 600 g de purée de pommes de terre déjà prête (ou bien surgelée) ● 15 cl de vin blanc sec ● 80 g de parmesan râpé ● sel, poivre du moulin.

1 Détaillez le filet de saumon en bouchées. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.

2 Nettoyez le fenouil, émincez-le en réservant les pluches. Cuisez-le à la vapeur juste 5 min.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire 2-3 min. Mouillez avec le vin, puis le fumet et portez à ébullition le temps que la sauce épaississe. Incorporez la crème puis laissez reprendre l'ébullition. Salez, poivrez et assaisonnez avec quelques pluches de fenouil.

4 Répartissez dans quatre plats à gratin individuels le saumon et le fenouil. Recouvrez de sauce puis de purée de pommes de terre et saupoudrez de parmesan. Glissez dans le four préchauffé sur th. 7 (210 °C) et laissez dorer 20 min.

Vin : sancerre.

J'adore

Tout chauds, tout dorés, et impeccables au dîner. Avec un plat ou une salade, au choix.

Pie de saumon au fenouil

Les Préparez le fumet de poisson avec un classique fumet déshydraté (Maggi), ou utilisez ceux à infuser dans de l'eau bouillante (Ariaké, en GMS).

les gratins !

Gratin de pâtes au potimarron et cochon



Mais quelle courge ?

■ Le potiron à chair orange et sucrée est le plus connu. Mais essayez le potimarron, à la saveur délicate de châtaigne, ou le pâtisson et son petit goût d'artichaut. Moins faciles à trouver, on aime la courge butternut, tendre et fondante, et la courge spaghetti qui, cuite entière, se délite en longs filaments. À choisir chez le primeur.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

• 350 g de pâtes pennes • 300 g d'échine de porc hachée • 50 cl de lait • 80 g de beurre + 20 g pour le plat • 1 potimarron • 50 g de farine • 4 jaunes d'œufs • 6 feuilles de sauge ciselées + quelques feuilles pour décorer • 1 oignon • 200 g d'emmental râpé • 1 cuil. à soupe d'huile • sel et poivre.

Les ✱

Utilisez un reste de porc ou de veau, hachez-le et faites-le juste revenir 2 min à la poêle, comme dans la recette, pour le parfumer.

1 Faites cuire les pâtes un peu fermes. Dorez dans 30 g de beurre le potimarron en morceaux. Salez, poivrez.

2 Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et cuisez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Hors du feu, versez le lait d'un coup, mélangez. Salez, poivrez, ajoutez la moitié de la sauge ciselée. Portez à ébullition 1 min en remuant. Incorporez les jaunes d'œufs et 100 g de fromage.

3 Faites revenir l'oignon avec l'huile. Dorez-y le porc avec le reste de sauge ciselée, sel, poivre, et versez dans un plat beurré. Répartissez les pâtes et le potimarron. Arrosez de sauce, parsemez de fromage. Cuisez 20 min à four chaud th. 7 (210 °C). Servez décoré de sauge.

Vin : bourgogne blanc.

Gratin express au thon



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- 200 g de thon au naturel (poids égoutté) • 200 g de ricotta • 1 grosse boîte de tomates entières pelées • 30 g de beurre • 30 g de farine • 60 g de parmesan râpé • sel, poivre du moulin, thym.

Conserves nickel

■ Vérifiez avant de les acheter l'état des boîtes de conserve. Écartez les bombées, les bosselées et les rouillées. Abstenez-vous si la date de péremption n'est pas bien visible ou si elle est dépassée. Le contenu des boîtes peut être consommé encore des dizaines d'années après cette date, mais elle limite la responsabilité du fabricant. Avant le terme, il est responsable du contenu.

1 Prélevez les tomates de la boîte et récupérez le jus. Faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine et cuisez en remuant pour que le mélange blanchisse. Incorporez le jus des tomates et laissez bouillir quelques secondes. Ajoutez la ricotta en dehors du feu. Salez, poivrez, parsemez de thym.

2 Concassez grossièrement les tomates avant de les répartir dans un plat à gratin. Émiettez le thon égoutté par-dessus. Versez la sauce, saupoudrez de parmesan et glissez dans le four chaud th. 6 (180 °C). Cuisez 20 min.

Vin : touraine rouge.

Les ✱

Ajoutez des herbes, origan, basilic, persil, des câpres, des olives ou des rondelles de cornichons pour avoir plus de parfums.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

- 500 g de haricots blancs surgelés • 2 saucisses de Toulouse • 2 cuisses de canard confit • 12 très fines tranches de poitrine fumée • 1 oignon piqué de 4 clous de girofle • 2 cubes de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • sel, poivre du moulin.

Lard et avatars

■ À l'origine, le mot "lard" désignait le porc tout entier : on demandait un "rôti de lard" à son boucher. Aujourd'hui, ce terme désigne seulement certains morceaux. Le bacon est de la poitrine salée et fumée. La ventrèche est salée, mais non fumée, et frottée aux épices, herbes et poivre, tout comme la pancetta qui est roulée sur elle-même. Le lard paysan, lui, est salé, séché et bien poivré.

1 Faites cuire les haricots dans une grande casserole d'eau bouillante avec les cubes de bouillon, l'oignon piqué et le bouquet garni environ 30 min, pour qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, chauffez le confit à la poêle pour faire fondre la graisse, puis effilochez la chair. Poêlez les saucisses dans la graisse du canard et détaillez-les en rondelles.

2 Égouttez les haricots en réservant un verre de bouillon. Écrasez une louche de haricots dans quelques cuillerées de bouillon et mélangez-les avec le reste des haricots. Placez-les dans un plat à gratin, en alternant avec confit et saucisses. Versez le verre de bouillon et recouvrez de poitrine fumée.

3 Laissez cuire 20 min au four chauffé th. 6 (180 °C), jusqu'à ce que le lard commence à grésiller.

Vin : cahors.

Gratin toulousain

Les ✱

Salez l'eau des haricots après 15 min de cuisson seulement, pour éviter que la peau ne durcisse.



Crêpes de dinde et champignons gratinées



Fondus de fromages

■ On utilise surtout les pâtes pressées pour gratiner, car elles fondent sans se défaire. Le comté ou l'emmental râpés sont les grands classiques. Pour corser les saveurs et varier les textures, on essaye le beaufort ou l'abondance, mais aussi le morbier, le saint-nectaire, la tomme de brebis, le fromage à raclette nature ou parfumé. Les fromages à pâte molle seront coupés en fines lamelles plutôt que râpés.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

- 500 g de blanc de dinde • 80 g de beurre • 250 g de champignons de Paris • 1 cuil. à soupe de curry
- 4 jaunes d'œufs • 20 cl de crème liquide • 30 cl de bouillon de volaille • 50 g de farine • 200 g de comté râpé • 8 crêpes de froment
- sel, poivre du moulin, muscade.

1 Poêlez la viande taillée en lanières, salée et poivrée, dans 15 g de beurre pendant 10 min, en remuant souvent.

2 Nettoyez les champignons de Paris, émincez-les. Dans une grande poêle bien chaude, faites-les revenir à feu vif avec 15 g de beurre, jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Salez, poivrez et réservez-les.

3 Faites fondre dans une casserole le reste de beurre. Ajoutez une cuillerée à soupe de curry puis la farine. Laissez cuire 3 min tout en remuant. Mouillez avec le bouillon de volaille et portez à ébullition jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez la crème liquide, faites reprendre l'ébullition. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée et, hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs et la moitié du fromage.

4 Versez une couche de sauce dans un plat. Mélangez la viande et les champignons avec le reste, fourrez les crêpes, roulez-les et posez-les dans le plat. Recouvrez du reste de fromage et passez sous le gril pour dorer.

Vin : blanc de Savoie.

Les ✕

Si les champignons rendent de l'eau, remplacez une partie du bouillon par ce jus parfumé.

Jolies garnitures

■ En guise de légumes, les gratins individuels apportent une touche d'élégance. Servis en ramequins ou dans des plats à crème brûlée, il suffit de choisir le légume en accord avec le plat : fenouil, carottes ou échalotes pour le poisson, épinards, poireaux ou chou avec du porc, tomates, courgettes ou potimarron pour une volaille. Vite précuits, on les nappe de crème, de fromage ou d'œufs battus et le tour est joué.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

- 500 g d'oignons blancs
- 50 g de beurre + 20 g pour les plats
- 15 cl de bouillon de volaille
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de vin blanc sec
- 150 g de comté râpé
- 25 cl de crème liquide
- noix de muscade râpée, sel, poivre du moulin.

1 Laissez fondre les oignons pelés et ciselés dans une casserole avec le beurre. Salez, poudrez de farine et remuez pendant 2 min. Mouillez avec le vin blanc, portez à ébullition.

2 Ajoutez le bouillon de volaille puis la crème. Assaisonnez de sel, poivre et de deux pincées de muscade râpée. Faites bouillir pour épaissir. Incorporez les œufs battus en omelette hors du feu.

3 Répartissez dans les petits plats à gratin beurrés. Parsemez de fromage, faites cuire 20 min dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C).

Vin : rosé fruité.

Cuisine Actuelle.fr

Le fromage est souvent l'ami du gratin. Mais savez-vous tout sur lui ? Retrouvez-le en fiche ingrédient, rubrique Cuisine pratique, sur www.cuisineactuelle.fr

Gratins d'oignons au comté



Les *

Si la surface n'est pas assez dorée à la fin de la cuisson, allumez le grill du four et faites gratiner quelques instants.

Les ✕

Lavez les pommes de terre avant de les couper en tranches, et non pas après : elles gardent ainsi leur amidon, cela permet de lier le gratin.



Gratin dauphinois un peu canaille

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 30

• 1 kg de pommes de terre • 50 cl de crème liquide • 1 gousse d'ail
• 12 filets d'anchois à l'huile • 30 g de beurre pour le plat • quelques pincées de thym effeuillé • 3 cuil. à soupe de chapelure • muscade râpée, sel et poivre.

1 Allumez le four sur th. 6-7 (200 °C). Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches. Égouttez les anchois sur du papier absorbant. Pelez l'ail et frottez-en un plat à gratin. Beurrez-le généreusement avant de

répartir les pommes de terre en couches, successives, en intercalant les anchois. Poivrez et assaisonnez de thym et de muscade râpée entre chaque couche.

2 Versez la crème liquide bouillante de façon à recouvrir les pommes de terre. Saupoudrez de chapelure.

3 Laissez cuire 1 h 30 dans le four, jusqu'à ce que les pommes de terre aient totalement absorbé la crème. La surface du gratin doit être toute dorée.

Vin : bandol.

En voilà des miettes !

■ La chapelure, c'est du pain réduit en fines miettes. Son nom vient de "chapeler : réduire en pièces, frapper rudement". Avec un rouleau à pâtisserie, écrasez du pain sec ou grillé, ou des biscottes, et voilà de la chapelure. On l'utilise pour donner du croustillant aux fritures ou aux gratins. On peut également l'utiliser pour épaissir une sauce ou une pâte.

Mon pain

Trèfles
au pavot

Croissants
aux olives

Tresses
au sel

■ Les pains aux olives aiment les soupes et la charcuterie. Au pavot, les poissons fumés. Au gros sel, les pâtes et les fromages, ou les minisandwichs. On les parfume aussi de noix, tomates séchées, cumin... En version sucrée, on utilise des raisins secs, amandes, pépites de chocolat... pour un bon goûter.

brioché

En version salée ou sucrée, il aura sa place tout au long du repas.

Pour environ 12 petits pains

Pour la pâte : • 500 g de farine • 35 g de sucre en poudre • 25 g de levure fraîche de boulanger • 65 g de beurre très mou • 1 œuf • 25 cl de lait • 12 g de sel

Pour la finition : • 1 œuf • 80 g d'olives vertes • 2 cuil. à s. de graines de pavot • 2 cuil. à soupe de gros sel.

1

La pâte de base

Versez les ingrédients de la pâte dans le bol du robot en émiettant la levure. Pétrissez 15 min à vitesse mini. Ôtez le crochet, laissez doubler de volume 1 à 2 h couvert d'un linge. Versez la pâte sur un plan de travail, étirez-la et repliez-la trois fois.



2

Les trèfles au pavot

Taillez un tiers de pâte en portions de 30 g, roulez-les sur le plan de travail non fariné avec la paume de la main. Placez-les serrés par trois sur une plaque beurrée ou antiadhésive.



Les tresses au sel

Taillez un tiers de pâte en parts de 80 g. Roulez-les sur le plan de travail en boudins de 20 cm et nouez souplement. Placez-les sur la plaque de cuisson.

3



Petits trucs en

Le temps de "pousse" dépend de la température ambiante (idéalement 25 °C). Installez le pâton dans le four tiède éteint ou sur un radiateur. Plus le pain lève lentement, meilleur il sera.

Quand enfourner ? Appuyez le doigt sur la pâte : si le creux se referme instantanément, attendez un peu. S'il se referme après 1 seconde, c'est le moment. Et s'il persiste, enfournez sans attendre. Une fois la croûte dorée, si le pain sonne creux quand on le tapote, il est cuit à point.

Les croissants aux olives

Aplatissez le reste de pâte à la main, piquez d'olives hachées et repliez plusieurs fois. Laissez reposer 10 min, aplatissez la pâte sur 1 cm au rouleau. Taillez-y des triangles, roulez-les en croissants et placez sur la plaque de cuisson.

4



5

La cuisson

Laissez tripler de volume sous un torchon. Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Dorez tous les pains à l'œuf battu, parsemez les trèfles de pavot, les croissants du reste d'olives et les tresses de gros sel. Enfournez pour 20 min.



COMMENT FAIRE

Tresses aux pépites de chocolat

Faites la pâte de base avec 500 g de farine, 10 g de sel, 75 g de sucre, 20 g de levure de boulanger, 20 cl de lait, 2 œufs et 150 g de beurre mou. À la fin du pétrissage, incorporez 100 g de pépites de chocolat. Couvrez la pâte d'un film, laissez-la lever 12 h au frais. Partagez-la en douze portions, roulez-les en boudins de 2 cm d'épaisseur. Tressez-les trois par trois. Posez sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Laissez tripler de volume couvert d'un torchon. Badigeonnez d'œuf battu et cuisez 30 min au four à th. 7-8 (220 °C).



Petits pains briochés à la fleur d'oranger



Préparez la pâte de base avec 500 g de farine, 75 g de sucre, 20 g de levure de boulanger, 15 cl de lait, 2 œufs, 10 g de sel, 150 g de beurre ramolli et 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Après le pétrissage et la première levée, divisez la pâte en dix boules. Placez-les sur une plaque à pâtisserie, laissez-les tripler de volume à température ambiante. Dorez le dessus avec 1 œuf battu et laissez-les cuire 20 min au four préchauffé sur th. 7-8 (220 °C).

4 idées ✱



Pain brioché au safran et raisins secs

Laissez tremper 1 pincée de filaments de safran 30 min dans le lait du pain brioché. Préparez la pâte de base, pétrissez-la et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle double de volume. Étalez-la sur le plan de travail et répartissez 80 g de raisins secs. Roulez la pâte et posez ce rouleau dans un moule à cake beurré. Laissez-la tripler de volume puis faites-la cuire 40 min environ dans le four préchauffé à th. 7-8 (220 °C).



Saucisson en brioche

Faites la pâte de base et laissez-la lever 1 h à température ambiante. Étalez-la sur le plan de travail en un rectangle de 3 cm d'épaisseur, tapissez-en un moule à cake beurré en laissant dépasser le pourtour. Posez dedans un saucisson à cuire poché 30 min puis refroidi. Recouvrez de pâte. Laissez lever jusqu'en haut du moule. Faites cuire 45 min dans le four préchauffé sur th. 7-8 (220 °C) jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.

*Idée piquée à Prima Maison :
Mélanger de l'ancien et du moi-même.*

*Idée personnelle : Offrir des fleurs
à la banquette de Mamie.*



Le Monde - © J. Dumortier / Tassier Agency

prima
MAISON

ma déco a du style, le mien.



XIN NIÁN

On se fait une
déco asiatique
minute : lampions,
chemin de table et serviettes
rouges avec un coupon de
satin rouge. Petit centre de
table avec chrysanthèmes.

an chinois

3 FÉVRIER



Fêtez l'arrivée du lapin !
Prosperité, santé et chance
toute l'année... Et plein
de bonheur dans l'assiette.



Raviolis
vapeur



Émincé de
bœuf aux
champignons
noirs

HÀO ! BONNE ANNÉE !

AU MENU

*Crevettes sautées
au sésame*

Raviolis vapeur

*Nouilles sautées
aux légumes*

Poulet sauté au piment

Dorade aux oignons

*Émincé de bœuf aux
champignons noirs*

*Porc sauce haricots noirs
et pak choi*

DESSERTS

Litchis à la rose

*Gâteaux de riz
aux 8 trésors*

**Rond de
serviette** sans
coudre avec une
bande de tissu ou une
serviette en papier
motif chinois pliée en
trois dans la longueur
et fixée avec une
épingle à tête dorée.

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MINU DES AMIS

Litchis
à la rose

LONGUE VIE

Végétarien et
tellement bon.

NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES

Prêt en 55 min - Pour 6

Cuisez 400 g de pâtes chinoises aux œufs selon la notice sur le paquet. Dans un wok ou une sauteuse, faites revenir 2 gousses d'ail et 3 oignons fanes émincés avec 3 cuil. d'huile 5 min. Ajoutez 150 g de champignons de Paris, faites sauter 5 min. Ajoutez 300 g de pois gourmands et 1 cœur de laitue émincé, laissez mijoter 7 min. Mélangez avec 4 cuil. de sauce soja et les pâtes, remuez 1 min et servez.

UNE JOLIE FÊTE PROPICE

Porc sauce
haricots noirs
et pak choï

Dorade
aux oignons



Cuisine Actuelle

vous offre dans ce numéro 15 fiches recettes Sophie Dudemaine à conserver, dont 7 issues de son dernier livre **"En cuisine avec Sophie"**

Jouez avec nous pour gagner ce très bel ouvrage d'une valeur unitaire de 28,90 €. Conditions ci-contre.

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Voir extrait du règlement en page 78 "Index".

Grand jeu "En cuisine avec Sophie"

du 17/01 au 21/02/2011

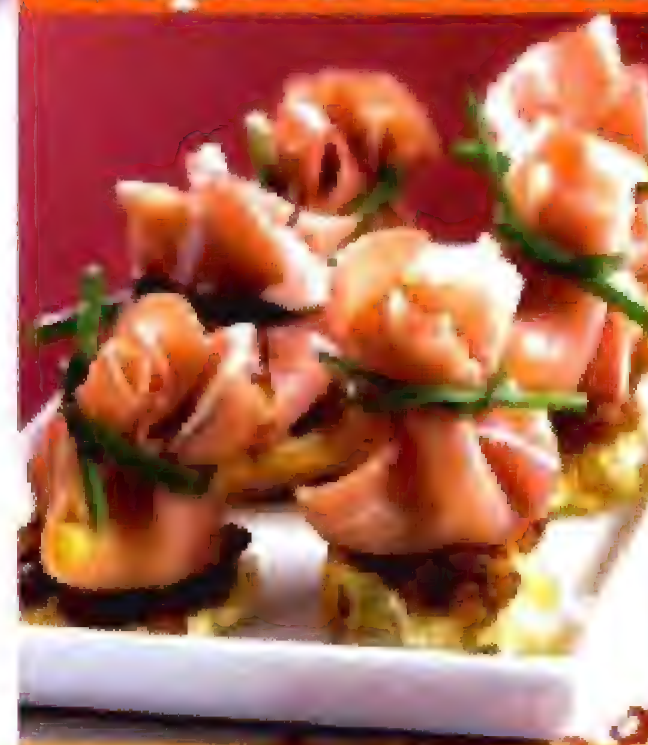
À gagner, 60 livres de Sophie Dudemaine,

en partenariat avec
les éditions de La Martinière

Comment participer ?

- En appelant le **0 892 688 110** (0,34€ TTC/min) et en vous laissant guider
- En envoyant par SMS le mot-clé **CUISINE SOPHIE** au **71002**, suivi de vos nom, prénom, adresse postale et n° de téléphone (0,50 € par envoi + prix du SMS / SMS édité par SFR)

Un tirage au sort
déterminera
les gagnants !



Entrées

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

- 9 fines tranches de jambon de Parme (180 g)
- 1 poire
- 80 g de tomme de Savoie
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 18 longs brins de ciboulette
- 3 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- poivre du moulin
- 6 toasts.

Mini aumônières de jambon aux poires

- 1 Dans une casserole, portez à frémissement le vinaigre et le sucre. Ajoutez la poire coupée en petits dés, poivrez et laissez mijoter à feu doux 10 min. Laissez refroidir.
- 2 Étalez les tranches de jambon, retirez le gras et coupez-les en deux. Coupez la tomme en dés et répartissez-les au centre du jambon.
- 3 Nouez les tranches en aumônières avec les brins de ciboulette. Sur les toasts, déposez quelques dés de poire puis une aumônière. Servez.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 83 - photo Philippe Asset



Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- 240 g de riz arborio ou rond
 - 1 oignon haché
 - 100 g de beaufort râpé
 - 50 g de beurre
 - 50 cl de bouillon de volaille
 - 15 cl de vin blanc
 - huile d'olive
- Pour la garniture :**
- 500 g de champignons des bois
 - huile d'olive
 - 3 cuil. à soupe de persil haché
 - sel et poivre.

Risotto au beaufort et aux champignons

- 1 Retirez le bout terreux des champignons, brossez-les sous l'eau froide, essuyez-les et coupez-les en deux. Dans une sauteuse, faites-les dorer avec trois cuillerées à soupe d'huile 5 min. Salez, poivrez, parsemez de persil et réservez.
- 2 Faites revenir l'oignon 2 min dans trois cuillerées d'huile à feu doux, avec du sel. Ajoutez le riz, mélangez 2 min. Versez le vin, mélangez. Laissez réduire jusqu'à absorption du liquide. Versez le bouillon chaud, mélangez, cuisez à feu doux 19 min en remuant de temps en temps. Quand il n'y a presque plus de liquide, incorporez le beurre et le beaufort, poivrez. Répartissez dans des bols avec les champignons.

Le conseil de Sophie — Normalement, un risotto se cuit en versant le bouillon petit à petit. Pour ma part, je le verse en une seule fois. Gain de temps assuré !

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 86 - photo Philippe Asset



Desserts

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Réfrigération : 2 h

- 500 g de ricotta
 - 100 g de sucre en poudre
 - 2 citrons verts
 - 2 feuilles de gélatine Vahiné
 - 2 cuil. à s. d'eau
- Pour la déco :**
- 250 g de framboises
 - quelques feuilles de menthe.

Mousse de ricotta au citron vert

- 1 Dans un bol d'eau froide, faites ramollir les feuilles de gélatine. Dans un saladier, mélangez la ricotta avec le sucre en poudre, le jus et le zeste des citrons verts.
- 2 Dans un bol, fouettez les feuilles de gélatine légèrement essorées entre vos mains avec l'eau bouillante. Incorporez-les à la préparation.
- 3 Répartissez dans des verrines, mettez au réfrigérateur 2 h. Au moment de servir, décorez de framboises et de feuilles de menthe.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 274 - photo Philippe Asset



Salade coleslaw

- 1 Pelez les carottes puis râpez-les. Émincez le chou très finement. Épluchez les petits oignons puis émincez-les avec leur vert.
- 2 Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec les yaourts à la grecque, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.
- 3 Mélangez la sauce avec tous les légumes préparés et les noix de pécan. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le conseil de Sophie — Réalisez cette salade 24 heures à l'avance, elle n'en sera que meilleure.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 12 - photo Philippe Asset

Entrées

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min

- 300 g de carottes
- 300 g de petit chou blanc
- 3 petits oignons
- 100 g de noix de pécan concassées
- 2 yaourts à la grecque
- 200 g de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre.



Lapin à la moutarde

- 1 Mélangez les moutardes avec l'estragon. Ajoutez le vin et mélangez. Dans un sac à congélation, mettez le lapin et arrosez-le du mélange. Fermez, mélangez et laissez mariner 1 h à température ambiante. Égouttez en gardant la marinade.
- 2 Dans une sauteuse, faites dorer la viande dans le beurre et une cuillerée d'huile 3 min de chaque côté. Versez le vinaigre, les oignons, la marinade et 5 cl d'eau. Salez, poivrez et cuisez à couvert 40 min.
- 3 Retirez la viande, couvrez-la de papier d'aluminium. Versez la crème dans la sauteuse et laissez réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Répartissez la viande dans les assiettes puis nappez de sauce. Décorez d'estragon puis servez, accompagné de macaronis.

Le secret de Sophie — Je n'emploie pas d'oignons grelots frais mais surgelés, car il faut beaucoup de temps pour les éplucher.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 54 - photo Philippe Asset

Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h
Marinade : 1 h

- 6 râbles de lapin
- 6 cuisses de lapin
- 24 oignons grelots surgelés
- 3 cuil. à soupe d'estragon haché
- 3 cuil. à soupe de moutarde forte
- 3 cuil. à s. de moutarde à l'ancienne
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 15 cl de vin blanc
- 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- 60 g de beurre
- huile, sel, poivre.



Tarte à l'ananas et noix de coco

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule carré de 26 cm. Posez le papier sulfurisé de la pâte dessus, couvrez de haricots secs. Mettez au four 25 min. Retirez le papier et les haricots, et laissez refroidir sur une grille.
- 2 Dans une casserole, faites chauffer le lait de coco. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre et la Maïzena. Versez le lait de coco peu à peu, reversez dans la casserole.
- 3 Remettez à feu moyen et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez refroidir. Ajoutez la crème fraîche. Pelez l'ananas, coupez-le en rondelles fines puis retirez le cœur. Coupez les tranches en deux. Étalez la garniture sur le fond de tarte puis l'ananas. Parsemez de noix de coco et dégustez.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 88 - photo Philippe Asset

Desserts

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

- 1 pâte sablée pur beurre prête à dérouler
 - 1 ananas ou 2 ananas bictoria
 - 30 g de noix de coco râpée en copeaux
- Pour la garniture :**
- 40 cl de lait de coco
 - 4 jaunes d'œufs
 - 50 g de sucre
 - 20 g de Maïzena
 - 150 g de crème fraîche à 40 % MG.



Mouclade

- 1 Épluchez et hachez l'oignon. Dans un faitout, mettez les moules avec l'oignon et le vin. Remuez et couvrez. Laissez cuire 6 min à feu vif en remuant. Enlevez une coquille sur deux et gardez les moules au chaud, couvertes de papier d'aluminium. Filtrez le jus de cuisson à l'aide d'une passoire fine.
- 2 Préparez la sauce : pelez et hachez les oignons. Dans une casserole, faites fondre à feu doux les oignons dans le beurre 10 min. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez le jus de cuisson des moules et l'ail haché. Laissez épaissir à feu doux en remuant. Poivrez au moulin.
- 3 Mélangez la crème fraîche avec les jaunes d'œufs et le curry en poudre. Versez dans la sauce et mélangez. Versez la sauce sur les moules, parsemez de deux cuillerées de persil haché et servez.

Recette extraite de "En cuisine avec Sophie" p. 511 - photo Philippe Asset

Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

- 3 kg de moules de bouchot
 - 1 petit oignon
 - 30 cl de vin blanc ou de bouillon de légumes
- Pour la sauce :**
- 2 oignons
 - 30 g de beurre
 - 30 g de farine
 - 1 gousse d'ail
 - 100 g de crème fraîche à 40 % MG
 - 3 jaunes d'œufs
 - 1 cuil. à c. de curry
 - persil, poivre.



Plats

Pour 10 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 46 min

- 2 cuisses (150 g) de canard confites
- 80 g de cerneaux de noix
- 3 cornichons
- 3 cuill. de persil
- La base du cake :**
- 3 œufs
- 150 g de farine avec poudre levante incorporée
- 5 cl d'huile de tournesol + 5 cl d'huile de noix
- 13 cl de lait entier
- 100 g de gruyère râpé
- sel et poivre.

Cake au confit de canard et aux noix de Michèle

- 1 Préchauffez le four sur chaleur tournante à th. 6 (180 °C).
- 2 Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine. Incorporez les deux huiles petit à petit, puis le lait préalablement chauffé au micro-ondes 1 min. Ajoutez le gruyère et assaisonnez. Mélangez.
- 3 Incorporez la chair de canard effilochée, les noix concassées, les cornichons en rondelles et le persil. Versez dans un moule à cake antiadhésif de 26 cm non graissé et mettez au four pour 45 min. Laissez refroidir, démoulez et dégustez tiède ou à température ambiante.

L'astuce de Sophie — Vous pouvez ajouter à la préparation 80 g de cantal en petits morceaux.

Recette extraite du "Cake Show" p. 100 - photo Françoise Nicol



Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

- 700 g d'escalopes de veau
- 200 g de mozzarella en boule
- 6 tranches de bacon
- 6 feuilles de sauge
- 1 pot de sauce tomate-basilic
- 2 œufs
- 50 g de chapelure
- sel et poivre.

Saltimbocca

- 1 Hachez le veau. Émincez le baco. Découpez la mozzarella en petits morceaux. Ciselez la sauge. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).
- 2 Dans un saladier, mélangez la viande, le bacon, la sauce tomate, sauge, la mozzarella, les œufs et chapelure. Salez, poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- 3 Répartissez ce hachis dans 6 cercles à pâtisserie, puis enfournez pour 20 min. Servez aussitôt, très chaud, accompagné de pâtes fraîches et d'un coulis de tomates.

Le conseil de Sophie — Le morceau de veau que je préfère, c'est l'onglet, d'une tendreté rare. Je vous conseille de le commander chez votre boucher pour l'essayer !

Recette extraite de "Les hachés gourmands de Sophie" p. 107 - photo Françoise Nicol



Desserts

Pour 8-10 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 5 min

- 2 camemberts
- 2 pommes golden
- 3 cuill. à soupe de calvados
- 2 cuill. à soupe de crème fraîche
- 40 g de beurre
- poivre.

Terrine de camembert aux pommes

- 1 Épluchez et coupez les pommes en lamelles. Dans une poêle avec le beurre, faites-les cuire 3 min à feu moyen. Flambez au calvados.
- 2 Dans une casserole, faites fondre un camembert fait avec la crème. Poivrez et réservez. Coupez l'autre camembert en lamelles. Tapissez un moule à cake ou une terrine de 26 cm avec du film alimentaire en le laissant largement déborder.
- 3 Montez la terrine en alternant des couches de lamelles de camembert, de pommes et de crème de camembert. Tassez, laissez refroidir et rabattez le film. Posez dessus une planchette surmontée d'un poids de 2 kg et mettez au réfrigérateur 3 h. Cette terrine se déguste froide, escortée de pain aux noix.

Le conseil de Sophie — Servez cette terrine sucrée-salée à la fin du repas, à la mode anglaise.

Recette extraite des "Terrines de Sophie" p. 110 - photo Françoise Nicol



Desserts

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- 800 g de fruits rouges (cerises, framboises, fraises)
- 1 jaune d'œuf
- 100 g de sucre glace
- 100 g de farine type 55
- 100 g de beurre salé
- 20 g d'amandes en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé.

Crumble aux fruits rouges

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Lavez, équeutez et séchez les fruits. Disposez-les dans un plat à gratin de 30 x 20 cm bien beurré.
- 2 Dans un saladier, coupez le beurre en petits morceaux et mélangez-les du bout des doigts avec le sucre, la farine, les amandes et le jaune d'œuf jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse. Étalez-la sur les fruits et saupoudrez de sucre vanillé.
- 3 Placez le plat dans le four 35 min. Le crumble doit être doré. Laissez refroidir à température ambiante. Le crumble ne se démoule pas.

Le conseil de Sophie — Le crumble se mange froid ou tiède. Il peut se préparer 24 h à l'avance mais ne se réchauffe pas.

Recette extraite de "Les buffets de Sophie" p. 174 - photo Philippe Exbrayat



Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 55 min

- 1 pâte brisée
- 4 aubergines
- 50 g de pignons de pin
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 2 pincées de cumin
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre.

Tarte à l'aubergine et aux pignons de pin

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule à tarte de 28 cm et réservez au froid.
- 2 Lavez les aubergines, pelez-les à l'épluche-légumes en laissant la moitié de la peau et coupez-les en dés de 2 cm. Dans une sauteuse, faites-les cuire 15 min environ avec l'huile, sur feu moyen, en remuant souvent. L'aubergine doit être tendre et dorée. Ajoutez-y les pignons et le cumin. Assaisonnez et répartissez sur le fond de tarte.
- 3 Dans un bol, mélangez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Versez sur la préparation d'aubergines. Mettez au four 40 min.

Le conseil de Sophie — Cette tarte constitue une belle entrée, à déguster froide ou chaude.

Recette extraite des "Tartes et Salades de Sophie" p. 63 - photo Philippe Exbrayat



Plats

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

- 1 kg de travers de porc
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 oranges
- 2 cuil. à soupe de soupe à l'oignon déshydratée
- 2 cuil. à s. de miel + 2 de sauce soja + 4 de ketchup + 1 de quatre-épices
- 2 œufs
- 50 g de chapelure
- sel et poivre.

Travers de porc à l'orange

- 1 Désossez et hachez le travers de porc. Pelez, hachez l'ail. Épluchez et coupez les carottes en minces bâtonnets. Coupez la branche de céleri en petits morceaux.
- 2 Dans une sauteuse antiadhésive, laissez revenir à couvert, sur feu moyen, le zeste et le jus des oranges, les carottes, le céleri, l'ail et la soupe déshydratée 15 min environ. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).
- 3 Dans un saladier, mélangez le porc avec la garniture, le miel, la sauce soja, le quatre-épices, le ketchup, ainsi que les œufs et la chapelure. Salez et poivrez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement, puis répartissez dans des cercles à pâtisserie. Enfournés 20 min. Servez accompagné de tranches de pain grillées.

Le conseil de Sophie — Sachez que dans vos recettes, vous pouvez remplacer un oignon moyen par deux cuillerées à soupe de soupe à l'oignon déshydratée. Pratique !

Recette extraite de "Les hachés gourmands de Sophie" p.120 - photo Françoise Nicol



Desserts

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

- 6 œufs
- 50 cl de lait entier
- 125 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille
- 20 g de sucre glace.

Œufs à la neige

- 1 Battez les blancs d'œufs en neige ferme en y ajoutant le sucre glace.
- 2 Chauffez le lait dans une casserole avec la vanille fendue. Fouettez les jaunes avec le sucre puis incorporez peu à peu le lait chaud et la vanille en fouettant. Reversez dans la casserole et chauffez à feu doux 5 min en remuant avec une cuillère en bois. Versez dans un saladier, remuez de temps en temps jusqu'à refroidissement. Retirez la vanille.
- 3 Portez de l'eau à ébullition dans une sauteuse. Avec une cuillère à soupe, déposez des boules de blanc d'œuf dans l'eau frémissante. Dès que les blancs sont gonflés, sortez-les et laissez-les s'égoutter sur un torchon. Déposez-les sur la crème refroidie et placez au réfrigérateur.

Le conseil de Sophie — Pour vérifier que la crème est cuite, passez votre doigt sur le dos de la cuillère. Si le mélange est cuit, la crème ne doit pas se rejoindre.

Recette extraite de "Les buffets de Sophie" p. 179 - photo Philippe Exbrayat



Desserts

Pour 10 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

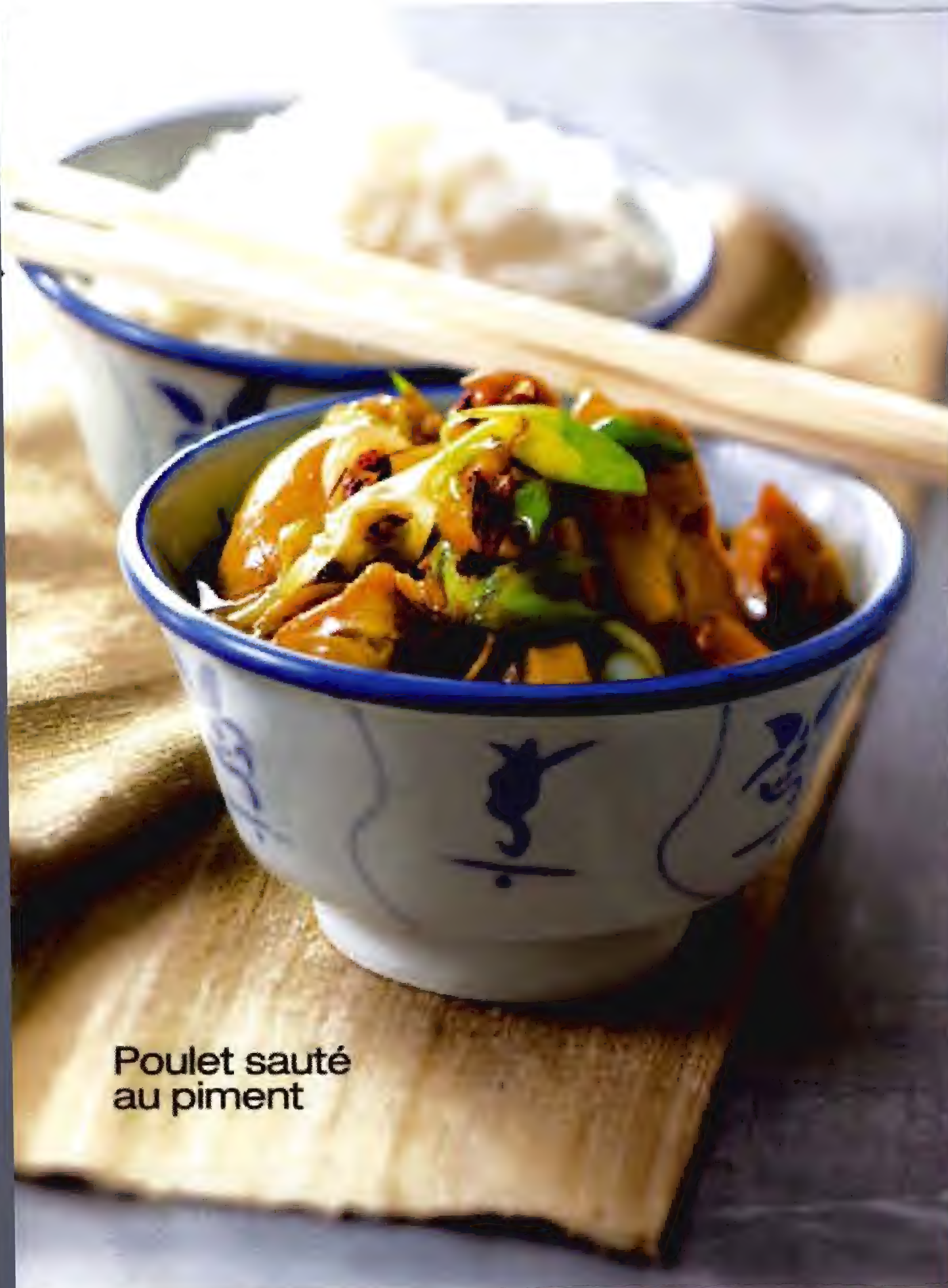
- 125 g de beurre
 - 125 g de sucre glace
 - 160 g de farine avec poudre levante incorporée
 - 3 œufs
 - 100 g de violettes cristallisées
 - 150 g de chocolat blanc râpé
 - arôme de violette
- Pour la sauce :**
- 3 œufs + 20 cl de crème liquide
 - 20 cl de lait entier
 - 200 g de chocolat blanc.

Cake aux violettes et chocolat blanc d'Isabelle

- 1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C) chaleur tournante. Dans un saladier, mélangez le beurre mou et le sucre glace. Incorporez les œufs, la farine, deux gouttes d'arôme, les violettes et le chocolat. Versez dans un moule à cake antiadhésif non graissé. Enfournés 45 min.
- 2 Dans une casserole, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Mettez à feu moyen et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
- 3 Versez sur le chocolat blanc coupé en morceaux en mélangeant sans arrêt. Démoulez le cake tiède et dégustez-le froid, accompagné de la sauce et d'un thé à la violette.

L'info de Sophie — La violette est cultivée à Tournettes-sur-Loup (Alpes-Maritimes) et non à Toulouse comme on peut le croire.

Recette extraite du "Cake Show" p. 152 - photo Françoise Nicol



Poulet sauté
au piment

AUX PLAISIRS DE LA TABLE

CREVETTES SAUTÉES AU SÉSAME

Prêt en 20 min - Pour 6

Dans un bol, délayez 1 cuil. à café de Maïzena dans 1 cuil. à soupe de sauce soja, 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz ou de cidre et 3 cuil. à soupe d'eau. Faites chauffer 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide dans une poêle et grillez-y 1 cuil. à café de poivre noir ou du Sichuan concassé 1 min. Ajoutez 1/2 piment sec, faites revenir 30 secondes, puis ajoutez 600 g de crevettes crues décortiquées. Remuez 3 min sur feu vif et ajoutez le contenu du bol. Mélangez 1 min. Parsemez de sésame et servez vite.



RICHESSSE

Le poivre réputé du Sichuan offre une saveur légèrement citronnée et non piquante (épicerie fines).



Les Chinois apprécient les jus en guise d'apéritif : pastèque, concombre, pomme... Sortez la centrifugeuse. Pensez aussi à la bière TsingTao (traiteurs et épicerie asiatiques) et bien sûr au thé vert.

Gâteaux de riz aux 8 trésors



RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

Émincé de bœuf aux champignons noirs

RENAISSANCE



- **Préparation :** 15 min
- **Marinade :** 15 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

- 1 morceau de 700 g de rumsteck ● 3 carottes
- 40 g de champignons noirs séchés ● 2 gousses d'ail ● 10 cl de bouillon de volaille corsé ● 2 cuil. à café de Maïzena ● 4 cuil. à soupe de sauce soja ● 2 cuil. à soupe de jus de citron vert ● 4 cuil. à soupe d'huile ● 1 pincée de sucre, poivre moulu.

Conseil Prenez de l'huile de sésame à la saveur de noisette pour la marinade et de l'huile d'arachide (supportant parfaitement les hautes températures) pour faire sauter la viande.

1 Réhydratez les champignons à l'eau tiède. Pelez et émincez les carottes en bâtonnets. Pelez et hachez l'ail. Taillez la viande en lamelles, mettez-les dans un saladier. Mélangez la sauce soja, l'ail, le jus de citron, une cuillerée d'huile, le sucre et la Maïzena. Enrobez-en la viande, laissez mariner 15 min.

2 Chauffez un wok ou une grande poêle avec le reste d'huile. Saisissez les lamelles de bœuf 5 min. Ajoutez les carottes, faites sauter 4 min puis ajoutez les champignons rincés et égouttés. Faites sauter encore 2 min, poivrez.

3 Versez le bouillon et cuisez jusqu'à ce que la viande soit enrobée d'une pellicule brillante. Répartissez la viande et les légumes sur les assiettes et présentez avec du riz.

Poulet sauté au piment

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

- 4 blancs de poulet en lanières ● 800 g de shiitakés ● 1 botte d'oignons nouveaux ● 4 gousses d'ail ● 1 petit piment vert
- 3 cuil. à soupe de sauce d'huître ● 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol ● 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de sucre.

1 Nettoyez les shiitakés. Épépinez et émincez le piment. Pelez et hachez l'ail. Nettoyez les oignons et émincez-les.

2 Dans une grande sauteuse, faites colorer le poulet 5 min avec l'huile de tournesol. Ajoutez l'ail et les oignons, laissez cuire 5-6 min sur feu modéré en remuant. Ajoutez les champignons, mélangez et laissez cuire encore 5 min en remuant de temps en temps.

3 Versez l'huile de sésame, la sauce d'huître, la sauce soja et le sucre. Mélangez 2 à 3 min et servez bien chaud.

FAMILLE HEUREUSE



Conseil Les shiitakés ou lentins de chêne existent aussi séchés au rayon asiatique, sous l'appellation "champignons parfumés". Réhydratez-les 15 min dans de l'eau tiède.

prismaSHOP
Abonnements magazines
et plus encore...

La boutique
officielle de **Cuisine Actuelle**

**Abonnez-vous en ligne et profitez
de nos offres les moins chères !**



www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Raviolis vapeur

- **Préparation :** 25 min
- **Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

- 8 galettes de riz ● 300 g de viande hachée (bœuf, poulet ou porc) ● 100 g de crevettes décortiquées
- 2 gousses d'ail ● 4 oignons nouveaux ● 10 cl de sauce soja ● 3 cuil. à s. de vinaigre de riz ou de cidre ● 1 cuil. à soupe de gingembre haché
- 1/2 cuil. à café de 5-épices.

2 Déposez-les sur le plan de travail et patientez 2-3 min. Posez deux petites cuillerées de farce au centre, rabattez la pâte pour fermer les raviolis et cuisez 10 min environ à la vapeur. Mélangez le reste de sauce soja et le vinaigre. Versez dans des coupelles et servez avec les raviolis.



Conseil Huilez le panier vapeur ou tapissez-le de feuilles de salade pour éviter aux raviolis d'attacher.

1 Nettoyez les oignons et leurs fanes. Pelez l'ail. Hachez la viande et les crevettes avec les oignons, l'ail, les épices et une cuillerée de sauce soja. Coupez les galettes en deux, passez-les sous l'eau puis secouez-les.

Litchis à la rose

- **Préparation** : 20 min
- **Réfrigération** : 1 h
- **Cuisson** : 5 min

Pour 6 personnes

- 800 g de litchis frais
- 100 g de sucre semoule
- 10 cl d'eau de rose
- 1 cuil. à s. de sésame

BONHEUR



noir ou blanc • 18 pétales de roses non traitées.

1 Épluchez et dénoyautez les litchis. Répartissez-les dans six coupes à motif asiatique.

2 Versez le sucre avec 25 cl d'eau dans une casserole. Portez à ébullition 5 min, puis ajoutez l'eau de rose et versez sur les litchis. Laissez refroidir puis réservez 2 h au frais.

3 Pour servir, parsemez de graines de sésame pilées et décorez de pétales de roses.

Conseil Choisissez des litchis à coque ferme et exempte de tache, encore attachés à leur branche, garantie de leur fraîcheur.

Dorade aux oignons

- **Préparation** : 15 min
- **Cuisson** : 20 min

Pour 6 personnes

- 1 dorade d'1,2 kg vidée et écaillée
- 3 gousses d'ail
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 botte de coriandre
- 3 cm de racine de gingembre
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl de bouillon de légumes
- 4 cuil. à soupe d'huile.

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Nettoyez les petits oignons avec leurs fanes et émincez-les. Pelez et émincez le gingembre et l'ail. Dans un bol, mélangez le gingembre avec trois cuillerées à soupe d'huile et la sauce soja.

ABONDANCE



Conseil Surveillez la cuisson en fonction de la taille de la dorade. La chair est opaque près de l'arête ? C'est cuit !

2 Rincez, essuyez l'intérieur et l'extérieur de la dorade. Glissez à l'intérieur des brins de coriandre. Entaillez la chair en croisillons. Badigeonnez-la de la marinade préparée.

3 Placez-la sur la lèchefrite du four huilée, parsemez des oignons et de l'ail. Enfourné pour 20 min, en arrosant à mi-cuisson du reste de marinade et du bouillon. Posez dans un plat de service avec le jus de cuisson et servez.

Cuisine Actuelle.fr

Découvrez encore plus de recettes chinoises, faciles à réaliser et savoureuses, rubrique Recettes de cuisine / Recettes du monde, sur www.cuisineactuelle.fr

Porc sauce haricots noirs et pak choï

- **Préparation** : 20 min
- **Cuisson** : 25 min

Pour 6 personnes

- 600 g d'échine de porc en cubes
- 1 gousse d'ail
- 300 g de champignons surgelés
- 500 g de petits choux chinois pak choï
- 3 pincées de gingembre en poudre
- 15 cl de bouillon de bœuf
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 2 cuil. à soupe de sauce haricots noirs ou soja
- 3 cuil. à soupe d'huile.

1 Nettoyez les pak choï puis fendez-les en deux ou en trois. Faites-les cuire environ 10 min dans un cuit-vapeur.

Conseil Les haricots noirs séchés et fermentés parfument la cuisine chinoise. On en trouve dans les épiceries asiatiques, en GMS parfois et sur Internet.

2 Saisissez la viande 6 min au wok avec l'huile. Ajoutez les champignons et l'ail haché, faites sauter 7 à 8 min en remuant. Ajoutez la Maïzena diluée dans le bouillon, le gingembre et la sauce. Faites réduire de moitié à petit bouillon, servez avec les pak choï.

MON SHOPPING CHINOIS

- Pour la déco et la vaisselle, rendez-vous dans la sorderie la plus proche, un magasin de porcelaine dégriffée ou chez Pier Import : bols, coupelles, baguettes venus tout droit d'Asie, théières et serviettes sont en stock.
- Pour les produits, un petit tour sur le site Asia Marché s'impose, à défaut de traiteur épicierie asiatique dans votre ville.

Gâteaux de riz aux 8 trésors

- **Préparation** : 10 min
- **Réfrigération** : 2 h
- **Cuisson** : 45 min

Pour 6 personnes

- 200 g de riz rond
- 1,2 l de lait entier
- 100 g de sucre en poudre
- 20 g de gingembre confit
- 80 g de fruits confits mélangés en petits dés
- 12 amandes pelées.

1 La veille, ébouillantez le riz rond 2 min puis égouttez-le. Portez le lait à ébullition dans une casserole et ajoutez-y le sucre. Mélangez puis versez le riz en pluie. Laissez mijoter environ 40 min à couvert, en remuant de temps en temps. Émincez le gingembre confit.

2 Hors du feu, ajoutez les fruits confits, les amandes et le gingembre, mélangez et versez dans des ramequins. Tassez légèrement. Laissez refroidir et placez au frais au moins 2 h. Juste au moment de servir, démoulez les ramequins sur de petites assiettes.

Conseil Choisissez vos trésors : dattes, litchis, graines de lotus, haricots rouges... Et si vous en trouvez, testez la recette avec du riz gluant.



PROSPÉRITÉ

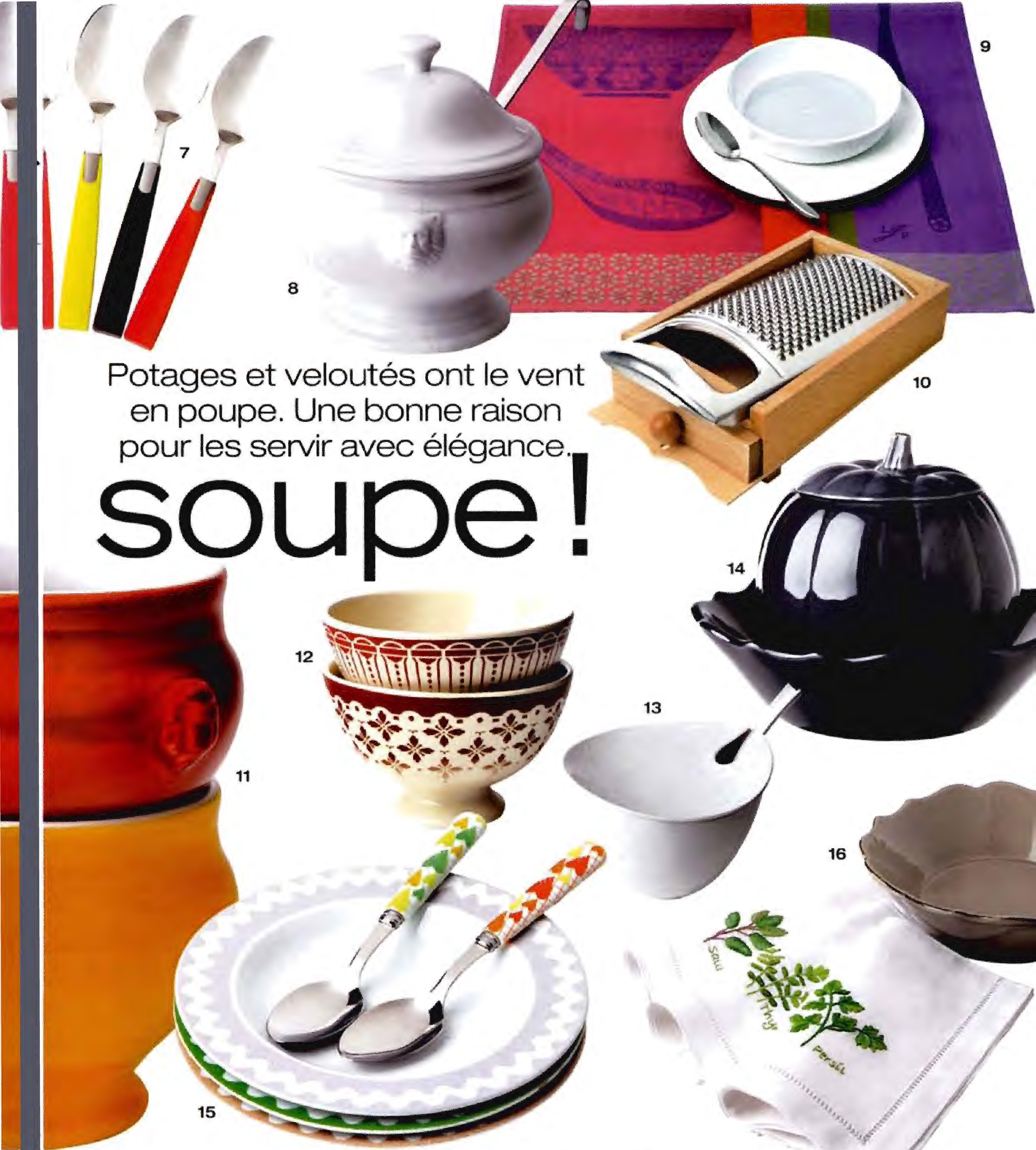
Shopping



Vive la

Réalisation : Hélène de Vaublanc

1 British Bols en céramique avec couvercle et cuillère en bois. 9,90 €, La Chaise Longue. **2 Asiatique** Bols en terre cuite vernissée. 11,50 €. Baguettes, 0,60 €. Le tout, CFOC. **3 Tour d'épices** Pour poivre, épices ou gros sel, ce moulin en bois existe en six couleurs. 24 cm, 44 €, Peugeot. **4 Bonne prise** Tasse à bouillon avec soucoupe, en porcelaine. 30 €, Wedgwood. **5 Servez-vous** Pour ceux qui aiment ajouter des herbes fraîches, des croûtons, du râpé... un plateau et six bols en céramique, de formes irrégulières. 27,50 €, Potiron. **6 Rustique chic** Chemin de table en lin, 140 cm x 44 cm, 9,50 €. Serviettes 40 x 40 cm, 6,80 €. Assiettes en grès, 12,50 € et 14,50 €. Louche en métal, manche en bois, 20,10 €. Le tout, Comptoir de Famille. **7 Une cuillerée pour...** Cuillère en Inox et manche en silicone. 4 € l'une, Guy Degrenne. **8 À l'ancienne** Pour les grandes tablées, soupière classique en céramique avec couvercle et encoche pour la louche. 42 €, Culinarion. Louche en Inox, 31,50 €, Rösle. **9 Astucieux** Sous-assiette en faïence, 12,50 €. Assiette



Potages et veloutés ont le vent en poupe. Une bonne raison pour les servir avec élégance.

soupe!

creuse portant la mention "soupe", 5,90 €. Cuillère en Inox, 3,90 €. Le tout, BHV. Torchon en coton, 14,90 €, Le Jacquard Français. **10 Indispensable** Râpe en métal et support en bois avec un tiroir. 19 €. BHV. **11 Du four à la table** Ces bols en terre cuite passent au four ou au micro-ondes. 9,90 € l'un, La Carpe. **12 Nostalgique** Comme chez mamie, de grands bols en faïence. 12,80 € l'un, Comptoir de Famille. **13 Double usage** Soupière ou saladier, un récipient design en porcelaine, dont le couvercle laisse entrevoir une louche en mélamine. 1,5 l, 74,50 €, Ambiance et Style. **14 Trompe-l'œil** Mini-soupière individuelle en barbotine, avec assiette creuse. 19,50 € et 12,50 €, Le Cèdre Rouge. **15 Esprit d'enfance** Un joli croquet blanc borde ces assiettes à soupe en porcelaine. 8,50 €. Cuillères à soupe à motifs cœurs, fleurs ou rayures. 9,70 € l'une. Le tout, Sabre. **16 Végétal** Serviettes en coton brodées de feuilles de romarin, thym, persil, etc. 45 € les 6, Fragonard. Assiette creuse en céramique vernie. 12,50 €, Le Grand Comptoir.

■ Adresses en fin de numéro

Quelle bouilloire ?

Amovible sur son support, protégée du tartre avec sa résistance cachée, elle est devenue plus pratique. Mais les petits plus font la différence.



Classique revisitée

Taille, look ou sens pratique, chacune a son point fort.

La compacte

Sa petite taille permet de la loger facilement partout. Elle est aussi économe : un réservoir gradué affiche la quantité d'eau qu'il faut pour 1 à 4 tasses afin d'éviter de chauffer trop d'eau. En métal orange, rose ou vert, avec long bec verseur pour un service facile.

- E-Bulle B0 800, contenance 80 cl, puissance 1200 W, 30 €, Brandt.

L'intelligente

Avec le système Ecofill, accessoire doseur unique pour ne chauffer qu'une seule tasse, elle économise l'eau et l'énergie. En Inox satiné et noir. Niveau d'eau bien visible, filtre anticalcaire amovible.

- Moda SMJ110, contenance 1,7 l, puissance 2200 W, 60 € Kenwood.

L'élégante

Céramique blanche et Inox brossé, son design passe de la cuisine à la table. On peut y préparer le thé avec un infuseur. Filtre antitartre,

couvercle verrouillable, fournie avec deux tasses.

- Ceramic Art, 1 litre, 2200 W, 100 €, Rowenta.

L'économe

Un modèle à prix compétitif et peu énergivore avec, en partie basse, un corps de chauffe conçu pour ne chauffer que l'eau qu'il vous faut. Trois températures, de 80 à 100 °C. Deux niveaux d'eau, filtre anticalcaire.

- Eco3, noir ou chrome, 1,5 l, 2200 W, 60 €, Eco Kettle.



La plus serviable

Toutes les commandes sont sur la poignée. L'écran LCD affiche la température, de 85 °C à 100 °C par paliers de 5 °C, selon la boisson à préparer, avec bip sonore.

Inox brossé, filtre anticalcaire amovible, 2 températures préréglées.

- CPK 17E, cont. 1,7 l, 2300 W, 100 €, Cuisinart.

À température modulable

Enfin, on peut chauffer l'eau sans la faire bouillir. Les amateurs de thé apprécient.

La toujours prête

Sur l'écran graphique digital, vous pouvez choisir la température idéale, de 60 à 100 °C, ajustable par tranches de 5 °C. Et maintenir l'eau 1 h jusqu'à 95 °C. En Inox brossé, filtre anticalcaire amovible, arrêt avec bip sonore.

- Précision YY8301FD, capacité 1,7 l, puissance 2200 W, 120 €, Krups.



La petit prix

Il suffit de tourner le bouton de son variateur pour choisir la température voulue, de 70 à 100 °C. Coloris noir ou bordeaux et noir, avec filtre anticalcaire amovible et réservoir rétro-éclairé.

- Look Aqua Vario, capacité 1,7 l, 2400 W, 45 €, Melitta.



Tout en un

Spécial petit déjeuner

Compact, cet appareil réunit une bouilloire d'une capacité d'1 litre, une plaque chauffante pour cuire omelette, œufs au plat ou pancakes, plus un mini four. Celui-ci grille ou réchauffe tartines et viennoiseries, et cuit, gratine ou décongèle un plat individuel... Avec tiroir pour petits accessoires.

- Morning Set, 40 x 29 x H 24 cm, puissance 1880 W, 100 €, Mathon.



(BONS ET BEAUX)

Beignets de Carnaval

C'est mardi gras, on en profite !
5 idées de beignets pas comme les
autres pour un dessert de fête.



Utilisez une
petite passoire
et versez du
sucre glace
en pluie
fine sur les
beignets
tout
chauds.

Ganses à la fleur d'oranger, crème citron

Pour environ 40 pièces

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

Cuisson : 2 min par fournée

Pour les ganses :

- 250 g de farine + 10 g pour le plan de travail
- 1/4 de sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 5 cl de lait
- sucre glace
- 2 œufs
- 60 g de beurre
- huile d'olive pour la friture

Pour la crème :

- 3 citrons non traités
- 200 g de sucre
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 50 g de beurre
- 3 œufs.

1 Versez dans une jatte 250 g de farine, la levure chimique, le sucre et le sel. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, les œufs, le beurre fondu et un peu de lait si la pâte est trop sèche. Pétrissez en pâte lisse. Faites une boule, couvrez d'un torchon et laissez reposer 1 h.

2 La crème : râpez le zeste des citrons et récupérez le jus. Versez les zestes et le jus dans une casserole. Ajoutez les œufs, le sucre, la Maïzena et le beurre en parcelles. Faites cuire sur feu doux et mélangez à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Laissez refroidir.

3 Farinez un plan de travail. Étalez-y la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Découpez-y des rubans de 2 x 15 cm à l'aide d'une roulette crantée et nouez-les.

4 Chauffez l'huile à 180 °C. Faites-y dorer les beignets par fournée et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez-les de sucre glace et servez-les avec la crème froide.

Vin : clairette de Die.



Conseil

La température de l'huile ne doit jamais dépasser 180 °C. Si la friteuse ne possède pas de thermostat, plongez-y un croûton : il doit grésiller et remonter aussitôt.

Au début Un gâteau ressemblant à un beignet a été découvert dans la tombe d'un prince égyptien, datant du 3^e millénaire avant J.-C. La coutume des beignets de carnaval remonte à l'époque romaine : on en confectionnait pour les calendes de mars qui célébraient le réveil de la nature. Pendant la période chrétienne, on écoula les réserves de beurre et d'œufs interdits durant le carême.

On reconnaît la vraie ganse de Nice à sa jolie forme de ruban noué.

Le Berliner C'est un beignet à la confiture, spécialité de Berlin. Lorsqu'en 1963 JFK a lancé "ich bin ein Berliner", il dit "je suis Berlinois de cœur." Certains ont cru entendre "je suis un beignet." Ceci a donné lieu à de nombreux articles... très savoureux ! On connaît mieux le donut à la confiture, son frère américain en forme d'anneau, dont le nom complet est... Berliner donut

Fourrez ces beignets avec une truffe au chocolat, qui fondra pendant la cuisson

Conseil

Faites griller les noisettes en les étalant sur une plaque et en les glissant 20 min dans le four chauffé sur th. 5 (150 °C).

Petits berlinois fourrés au Nutella, sauce à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

Cuisson : 5-6 min par fournée

- 50 g de noisettes grillées
- 200 g de Nutella • 250 g de farine
- 20 g de levure de boulanger (ou 1 sachet de levure de boulanger instantanée) • 12 cl de lait • 25 g de sucre • 25 g de beurre fondu
- 1 cuil. à soupe de rhum • 1 jaune d'œuf • huile de friture • 1 pincée de sel • cacao amer en poudre

Pour la sauce à l'orange :

- 20 cl de jus d'orange • 1/2 pot de marmelade d'oranges.

1 Mélangez le Nutella et les noisettes grillées, concassées. Placez dans le réfrigérateur. Préparez la sauce en faisant bouillir 5 min la marmelade et le jus d'orange. Laissez refroidir.

2 Tamisez la farine dans un saladier. Faites un creux et émiettez la levure au centre. Versez la moitié du lait tiède et une pincée de sucre. Mélangez avec assez de farine pour obtenir une pâte molle. Recouvrez d'un torchon, puis laissez reposer pendant 15 min dans un endroit tiède.

3 Incorporez dans la pâte le reste de sucre, le beurre, le jaune d'œuf, le reste de farine et de lait tiède, le sel et le rhum. Pétrissez en pâte élastique, recouvrez et laissez reposer 30 min.

4 Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur et découpez-y des ronds à l'aide d'un verre retourné. Déposez une cuillerée à café de Nutella au centre de la moitié des ronds et recouvrez-les de l'autre moitié en appuyant pour souder les bords. Placez-les sur une plaque et laissez reposer 15 min.

5 Chauffez l'huile de friture à 175 °C. Plongez-y les beignets, le côté lisse en dessous. Faites-les frire 3 min et retournez-les avec une écumoire. Laissez cuire encore 3 min et égouttez sur du papier absorbant. Saupoudrez de cacao et servez avec la sauce.

Vin : pineau des Charentes blanc.

BONS ET BEAUX

Au choix

Les beignets ont des noms différents selon les régions. On déguste les bugnes dans le Lyonnais, les merveilles à Bordeaux, les pets de nonne en Champagne et en Île-de-France, les bottereaux à Nantes et en Vendée, les tourtisseaux font les délices des Poitevins et les roussettes régaler les Provençaux. Sans oublier les rondiaux qui sont croqués en Sologne et les oreillettes que l'on savoure dans le Languedoc...

Une idée originale pour utiliser un reste de crêpes.

Conseil

Reservez la sauce dans un bain-marie tiède, car elle fige lorsqu'elle se refroidit.

Rouleaux de crêpes frits, sauce au chocolat et aux épices

Pour 32 pièces

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min par fournée

- 16 crêpes de froment
- 250 g de chocolat • 12 cl de lait
- 160 g de crème liquide
- 1 clou de girofle • 1 anis étoilé
- 2 cm de bâton de cannelle
- 1 morceau d'écorce d'orange
- 200 g de chocolat noir • 30 g de beurre • huile de friture.

1 Portez à ébullition le lait et la crème. Ajoutez les épices et laissez infuser 15 min. Hachez le chocolat. Réservez-le dans un grand bol. Filtrez la crème et le lait. Faites reprendre une ébullition. Versez en trois fois sur le chocolat, en remuant pour lisser. Laissez tiédire et incorporez le beurre en parcelles.

2 Découpez les crêpes en deux et repliez chaque moitié sur elle-même dans le sens de la longueur, pour obtenir un ruban de 3 cm de

large. Enroulez et fixez à l'aide d'une pique en bois. Faites frire ces escargots environ 2 min dans l'huile chauffée à 180 °C, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

3 Égouttez les escargots sur du papier absorbant et retirez les piques. Servez avec la sauce chaude et des fourchettes à fondue.

Vin : maury.

Ficelles choco-vanille

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 1 h

Cuisson : 1 min par fournée

• 240 g de farine + 10 g pour le plan de travail • 1 cuil. à café de levure chimique • 2 sachets de sucre vanillé • 2 œufs • 80 g de crème liquide • 50 g de beurre mou • 2 cuil. à café de cacao amer en poudre • 1 brique de crème anglaise • sucre glace • sel • huile de friture.

1 Mélez la farine, la levure, le sucre, une pincée de sel. Cassez les œufs au centre et versez la crème. Faites une pâte et étalez sur un plan fariné, sur 1 cm d'épaisseur.

2 Ecrasez le beurre mou en y incorporant le cacao. Tartinez-en

la moitié sur la pâte et roulez-la sur elle-même. Enveloppez de film et réfrigérez au moins 30 min.

3 Étalez à nouveau la pâte, garnissez avec le reste de beurre et roulez. Laissez reposer 30 min.

4 Chauffez l'huile à 180 °C. Étalez une dernière fois la pâte et coupez en fins rubans. Jetez-les dans l'huile, remuez avec une écumoire et sortez-les dès qu'ils ont pris une coloration blonde. Égouttez sur du papier absorbant.

5 Répartissez dans les assiettes garnies d'un fond de crème anglaise et poudrez de sucre glace.

Vin : coteaux-du-layon.

Conseil

Vous pouvez faire ces beignets dans une poêle où vous aurez versé 2 cm d'huile.



On les croque tout tièdes, sitôt sortis de la friteuse, pour profiter de leur moelleux et de leur croustillant.

Un peu d'étymologie

Le mot beignet, diminutif de beigne, vient de bigne qui signifie enflure, bosse, mais aussi coup sur la tête. C'est une allusion à la pâte qui se boursoufle dans l'huile chaude. À l'origine simple morceau de pâte à pain cuit dans l'huile, les recettes se sont diversifiées selon les époques et les pays : pâte à brioche, à choux, brisée, pâte à nouilles ou simple pâte à crêpes épaissie. Nature, aux fruits, à la confiture ou à la crème, on les adore

Raviolis au broccio, coulis de fruits rouges

Pour environ 25 pièces

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

Cuisson : 2 min par fournée

Pour la pâte :

- 250 g de farine • 50 g de poudre d'amandes • 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel • 2 cuil. à soupe de sucre • 2 œufs
- 80 g de beurre mou
- huile de friture • sucre glace

Pour la farce :

- 100 g d'écorce d'orange confite • 500 g de broccio
- 50 g de sucre • 1 orange
- 1 pincée de muscade râpée • 200 g de coulis de framboises surgelé.

1 Mélangez les ingrédients de la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Emballez-la dans un film et laissez reposer 1 h à température ambiante. Étalez-la sur 3 mm d'épaisseur sur un plan de travail fariné. Coupez des carrés de 5 cm.

2 Préparez la farce : hachez l'écorce d'orange. Mélangez avec le broccio, le sucre, le zeste d'orange râpé et la muscade. Versez une cuillerée de ce mélange sur la moitié des carrés de pâte. Humectez les bords, puis

couvrez d'un autre carré. Refermez hermétiquement, tout en appuyant sur le tour pour bien souder.

3 Chauffez l'huile de friture à 180 °C et faites-y dorer les raviolis. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les avec du coulis de framboises.

Vin : muscat du cap Corse.

Délicieux aussi avec de la brousse de vache, du chèvre frais ou de la ricotta à la place du broccio de brebis corse.

Et l'huile alors ?

Les beignets étant frits à haute température, utilisez plutôt de l'huile d'arachide ou de tournesol, neutres en goût et supportant jusqu'à 180 °C. L'huile d'olive peut être chauffée à cette température, mais elle donnera un goût particulier. Les huiles spéciales pour friture sont censées ne pas parfumer la maison, car elles sont aromatisées avec de l'extrait de coriandre.

Conseil

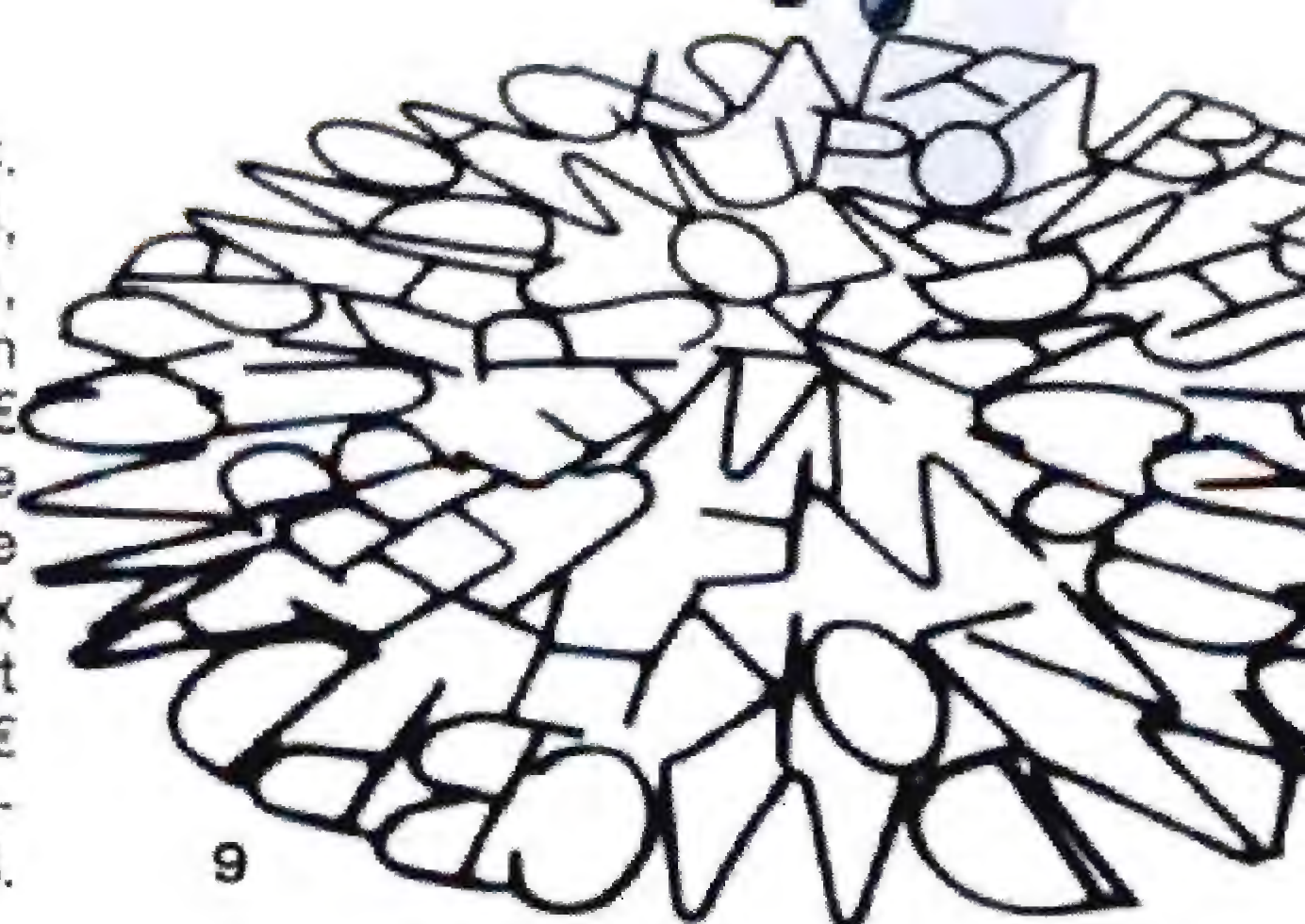
Retournez les raviolis à mi-cuisson en leur donnant une pichenette dès que la première face est dorée, pour faire colorer l'autre côté.

Shopping



Sets gagnants

En plastique ou en tissu, des modèles sympas à assortir à l'ambiance du jour.



- 1 Jetable** En papier, recouvert de fruits stylisés, 29 x 40 cm. 12 € les 8, Atelier LZC.
2 Graphique Il se nettoie d'un coup d'éponge. 44 x 28,5 cm, en plastique. 8 € les 4, Incidence.
3 Oriental Éclatante couleur pavot, illustrée de motifs asiatiques, 38 x 54 cm, en coton traité antitache. 12 € l'un, Le Jacquard Français.
4 Poétique un set en coton sur lequel un artiste semble avoir dessiné à la plume, 35 x 50 cm. 30 € les 4, Jardin d'Ulysse.
5 Entrelacé Déclinaison de couleurs pour ce set en plastique qui imite le tissage, 45 x 32 cm. 9,95 € l'un, Made in Design.
6 Végétal Du feuillage pour ce set en feutrine, Ø 40 cm. 4 € les 2, Alinéa.
7 Design Mode scandinave, 50 x 35,5 cm, en polypropylène. 9,90 € l'un, Absolutement Design.
8 Troublant Le couvert semble déjà mis, grâce à une impression en trompe-l'œil, 47 x 36 cm, en coton. 12 € l'un, Absolutement Design.
9 Arachnéen Les lettres de l'alphabet en fil de métal s'enchêvêtrent pour dresser un couvert très contemporain, Ø 39 cm. 6 € pièce, Coming B.

Les ficelles d'un bon rôti en 10 points

Petits secrets pour le cuisiner avant le plaisir de déguster !

Morceaux choisis

Cap sur la tendreté en s'adaptant au type de viande. Longe, noix ou quasi pour le veau. Si le gigot d'agneau, raccourci ou pas, est un classique, faites confiance à l'épaule, désossée et roulée, et découvrez la finesse de la selle. Le porc, plus rustique, offre de bons morceaux dans l'échine, le filet ou le carré de côte. Côté rosbif, le filet est le fin du fin et la tranche est plus économique.

Plat ou cocotte ?

L'un et l'autre donnent de bons résultats. Cependant, le plat doit être à peine plus grand que le rôti, pour ne pas faire brûler les sucs de cuisson nécessaires à la réalisation d'une sauce d'accompagnement.

La température

Sortez la viande 1 heure à l'avance, ça change tout ! Juste sortie du réfrigérateur, le temps indiqué sera trop court.

Agneau : four th. 7-8 (220 °C), 10-20 min par livre selon la cuisson voulue. Comptez en moyenne 1 heure pour un gigot entier et bien rebondi.

Bœuf : four th. 7-8 (220 °C), 10-15 min par livre selon la cuisson souhaitée.

Porc : premier tiers de la cuisson à th. 7 (210 °C), puis th. 6 (180 °C), 30 min par livre.

Veau : four sur th. 6 (180 °C), 30 min par livre en moyenne pour un rôti rosé et tendre.

Repos !

C'est le secret d'une viande goûteuse. Entre la cuisson et le service, on prend son temps. En fin de cuisson, faites comme les professionnels : recou-

vrez la viande de papier d'aluminium, puis laissez-la reposer 10 min hors du four pour que les chairs se resserrent. Cette petite astuce fonctionne aussi avec les magrets de canard.

La juste cuisson

Une astuce très simple pour vérifier le bon degré de cuisson d'une viande rouge (bœuf ou agneau) : piquez une brochette pendant quelques secondes dans la partie la plus charnue du rôti, puis posez-la sur vos lèvres. Si la brochette est chaude, c'est que le rôti est bien cuit. Si elle est tiède, il est rosé et si elle est froide, il est saignant. Les perfectionnistes investiront dans une sonde, qui leur indiquera au degré près la température de la viande.

Pas de sécheresse

Plutôt que de piquer la viande de gousses d'ail ou de petites branches de romarin, déposez-les simplement dans le plat, tout autour, ou faites-les glisser entre la viande et la

ficelle. Seule entorse à cette règle, la brochette pour vérifier la cuisson (lire plus haut). De même, quand vous retournerez le rôti pendant qu'il cuit, servez-vous de deux spatules en bois plutôt que d'une fourchette. Au final, vous obtiendrez une viande très juteuse.

Oh ! la barde !

À la traditionnelle barde de lard de porc qui va empêcher la viande de dorer uniformément, on peut préférer une viande bien massée, à l'aide de beurre ou d'huile d'olive.

À quel moment faut-il saler ?

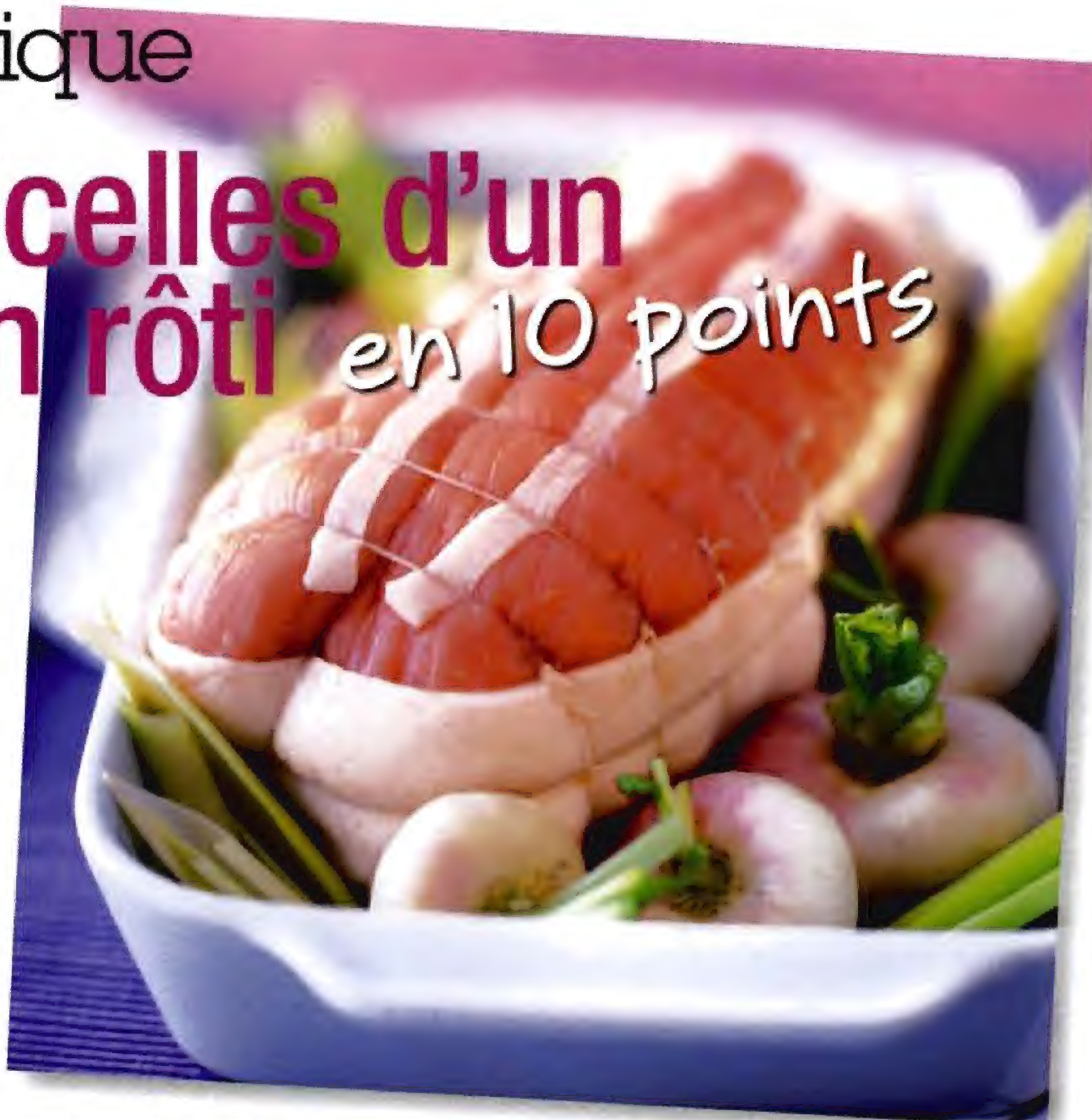
Certains recommandent le salage avant la cuisson, car il imprègne parfaitement la viande. D'autres, au contraire, préfèrent le salage effectué à la fin de la cuisson, afin de conserver un maximum de jutosité. La solution idéale ? Saler seulement au bout de 10 minutes, une fois la viande suffisamment saisie.

Au parfum

Avant de glisser la viande dans le four, prenez soin de son bronzage : faites-la dorer avec de la matière grasse et accompagnez-la d'une garniture aromatique composée d'oignons, d'ail, de carottes, de thym et de laurier. Si vous avez acheté la viande chez votre boucher, demandez-lui un os pour compléter ce fond aromatique et apporter du liant au jus.

À quelle sauce ?

Profitez du temps de repos du rôti pour préparer une bonne sauce à partir des sucs de cuisson. Choisissez un bon vin (un blanc ou un rouge) pour les déglacer à l'aide d'une spatule en bois. Une fois réduit, il suffit d'ajouter un peu de concentré de tomate et de détendre avec de l'eau. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. C'est prêt ! Vous n'avez plus qu'à déposer le rôti sur un plat de service et à le savourer.



Les agrumes passent à la casserole

En jus ou en quartiers, ils dynamisent toute la cuisine d'hiver.

Au marché

Pour cuisiner et, plus encore, pour utiliser les zestes en contact direct avec les traitements, préférez les agrumes bio, cultivés sans pesticides ni engrais chimiques avant ou après la récolte. La mention "non traité", en revanche, indique seulement que les agrumes n'ont pas subi de traitement après leur cueillette. Dans tous les cas, il est préférable de brosser les fruits soigneusement sous l'eau avant de les préparer.

Lotte au citron

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 1 h

Cuisson : 35 min

- 1 queue de lotte dépouillée d'1,5 kg • 3 citrons frais (ou confits) • 4 tomates séchées à l'huile • 1 gousse d'ail • 10 cl de Noilly (ou de vin blanc sec)
- 10 cl de fumet de poisson
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de thym • 2 feuilles

de laurier • 2 pincées de curcuma • sel, 1 cuil. à café de poivres mélangés.

1 Taillez le zeste d'un citron frais en bâtonnets. Ébouillantez-les deux fois 1 min en changeant l'eau. Dans un bol, mélangez l'huile, l'ail dégermé haché, le curcuma, le jus du citron et le zeste. Placez le bol dans un bain-marie frémissant 1 h.

2 Allumez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la lotte, face bombée dessous. Parsemez de sel, poivres concassés, laurier émietté et thym effeuillé. Rabattez les parties ventrales fines, ficelez comme un rôti.

3 Déposez-le dans un plat. Salez et éparpillez dessus les tomates hachées et deux citrons coupés en lamelles épaisses. Arrosez d'huile citronnée et versez le fumet et le vin dans le plat. Enfourez 30 à 35 min en arrosant souvent. Servez vite.

Vin : riesling.

Vérifiez la cuisson avec un couteau, le long de l'arête. La chair opaque doit se détacher aisément.

Citron confit maison

On essaie avec des citrons confits, typiques de la cuisine marocaine ? Ils se préparent avec des citrons brossés puis ébouillantés, à entailler et fourrer de sel. Serrés en bocal stérilisé, poudrés de gros sel et couverts d'eau tiède, on laisse macérer un mois dans un endroit sombre et frais.



Gros coup de soleil sur cette lotte, à servir avec des pâtes fraîches ou de la polenta.



Salade d'a aux olives

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 20 min

- 2 pamplemousses rouges
- 2 pamplemousses blancs
- 2 oranges • 1 citron • 2 côtes de céleri tendres • 2 cuil. à soupe de câpres • 12 petites olives noires dénoyautées
- 1 cuil. à café de miel liquide
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1/2 cuil. à café de cumin concassé • sel, poivre moulu.

1 Pelez à vif les pamplemousses et les oranges, coupez-les en rondelles assez minces. Éliminez les pépins éventuels en récupérant le jus qui s'écoule dans un plat.

2 Ajoutez les agrumes dans le plat et mélangez délicatement avec les côtes de céleri effilées et émincées, les olives, les câpres, le miel liquide, l'huile, le jus du citron, le cumin, du sel et du poivre.



Super vitaminée,
aux couleurs
acidulées et sans
cuisson, une entrée
lumineuse.

Pâtes aux palourdes à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

• 300 g de pâtes, fettuchinis ou linguinis • 1,2 kg de palourdes
• 2 oranges • 1 citron • 300 g de cœurs d'artichauts surgelés
• 2 gousses d'ail • 2 cuil. à s. de persil plat ciselé • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.

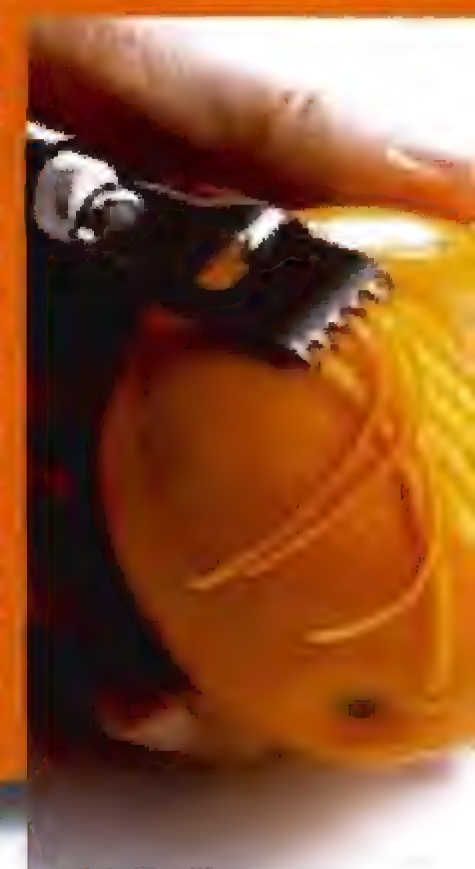
puis le jus des oranges et du citron, le fumet de palourdes, un peu de sel et du poivre. Cuisez encore 3 min.

4 Faites cuire les pâtes en les gardant bien fermes. Égouttez et versez-les dans la sauce avec les palourdes, le persil et les zestes. Mélangez sur feu très doux 2 min, versez dans un plat et servez vite.

Vin : chablis.

Un bon zeste

Vous obtiendrez une jolie julienne de zestes sans effort en vous offrant un zesteur dans une grande surface. À défaut, on choisit une râpe à gros trous et on fait bien attention à ne prélever que la partie colorée de l'écorce, car le blanc cotonneux est amer. Autre solution ? Détachez l'écorce, puis grattez le blanc épais avec un couteau de façon à n'émincer que le zeste coloré.



1 Lavez et rincez les palourdes dans plusieurs eaux. Faites-les ouvrir à feu vif en les brassant. Retirez-les dès qu'elles s'ouvrent et réservez-les sans les décoquiller. Filtrez quatre cuillerées de leur fumet.

2 Taillez le zeste d'une orange en fins bâtonnets. Ébouillantez 2 min puis rincez à l'eau fraîche.

3 Faites revenir sans coloration l'ail haché avec le reste d'huile 5 min sur feu doux. Ajoutez les cœurs d'artichauts, remuez 3 min,

Éliminez le sable du fumet des palourdes à travers un filtre à café ou une petite passoire tapissée de papier absorbant.

grumes

3 Placez au réfrigérateur, laissez reposer 20 min et servez.

Vin : coteaux-de-l'aubance.

On préfère les câpres au sel, savoureuses, à bien rincer avant utilisation.

Tout nu

Facile de peler un agrume à vif, c'est-à-dire en éliminant écorce et peaux afin de réaliser

de belles salades et des desserts. Coupez les deux extrémités du fruit et taillez les côtés en enlevant d'un coup écorce et membrane. Tranchez ou extrayez chaque quartier de sa membrane de la pointe d'un couteau.



Un plat complet à l'italienne, à interpréter aussi avec des moules.

Un peu chic, un peu choc, veau et fruit, on adore !



L'alcool de la liqueur s'évapore en cuisant mais on peut lui préférer un trait de sirop de citron.

Escalopes de veau à la mandarine

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

• 8 petites escalopes de veau d'environ 60 g • 6 mandarines
• 1 citron • 8 blancs de poireaux
• 2 échalotes • 2 brins de sauge • 40 g de beurre • 10 cl de Cointreau ou Grand Marnier
• 4 cuil. à s. de farine • 1 cuil. à café de sucre, sel, poivre.

1 Hachez les échalotes, faites-les revenir 5 min à feu moyen avec 20 g de beurre. Ajoutez les blancs de poireaux émincés, le sucre et 15 cl d'eau. Couvrez puis laissez étuver 20 min. Retirez le couvercle pour que l'eau s'évapore. Râpez un zeste de mandarine puis pelez,

détachez et extrayez de leurs membranes les quartiers de deux mandarines. Pressez les autres.

2 Mélangez du sel, du poivre, la farine, le zeste râpé et la sauge hachée, panez-en les escalopes. Dorez-les à la poêle avec 20 g de beurre moussieux 3-4 min par face, puis réservez-les au chaud.

3 Jetez le gras de cuisson. Versez le Cointreau dans la poêle, faites réduire à une cuillerée à café tout en grattant les sucs. Ajoutez le jus des mandarines, celui du citron, 10 cl d'eau et un brin de sauge. Laissez réduire un peu la sauce sur feu vif avec les quartiers de mandarines. Nappez-en les escalopes et servez.

Vin : arbois blanc.

Bonne presse

Roulez les agrumes sur le plan de travail en appuyant afin de les assouplir et faire éclater

les cloisons internes, ils donneront ainsi tout leur jus. Et pour un nectar intense, pelez les fruits à vif, retirez cloisons et pépins puis mixez la chair. Saveur et densité seront au rendez-vous, en boisson et en cuisine.



Terrine océane au **citron vert**

Verts, les citrons ?

Non ! Les limes ou limettes, appelés souvent citrons verts, ne sont pas des citrons cueillis trop tôt. Ces fruits poussent sous un climat chaud et humide, Inde, Mexique, Caraïbes, Brésil, Afrique tropicale. Leur jus plus doux et parfumé que celui des citrons dévoile une note poivrée légèrement amère.



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Réfrigération : 3 h 30

Cuisson : 30 min

• 250 g de filets de poisson blanc • 200 g d'espadon fumé • 4 citrons verts • 2 échalotes roses • 1 poignée de jeunes épinards ou de roquette • 30 g de beurre • 15 cl de crème fraîche épaisse • 2 blancs d'œufs • 2 pincées de piment • baies roses, sel, poivre.

1 Râpez le zeste de trois citrons, pressez-les. Taillez le poisson en gros dés, mélangez-les avec le jus

des citrons, l'échalote hachée et deux pincées de piment. Mettez à mariner au réfrigérateur 30 min.

2 Égouttez le poisson, mixez-le avec les blancs d'œufs, du sel, du poivre et incorporez la crème peu à peu. Versez la mousse dans un saladier, mélangez-la avec les zestes de citron. Réfrigérez 20 min.

3 Chauffez le four à th. 5 (150 °C). Beurrez des moules à charlottes individuels. Tapissez-les d'espadon détaillé en lanières en les laissant dépasser. Remplissez de mousse, puis rabattez les lanières. Placez les moules dans un bain-marie chaud et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir et réservez au frais 3 h.

4 Démoulez les terrines juste avant de servir. Décorez-les d'épinards et de baies roses.

Vin : blanc de Loire.

Les deux clés du succès ?
Mixer la mousse par de brèves impulsions pour ne pas échauffer le poisson. Et enfourner la mousseline après l'avoir bien refroidie.



C'est cuit ? La mousse doit être ferme sous la légère pression d'un doigt.

Cuisine propre

Détergents non polluants

Le nettoyage, on le préfère 100 % naturel.
Nos conseils et nos choix de produits.

Oust ! les nettoyeurs aux substances pétrochimiques. Bienvenue aux détergents naturels, composés de matières premières renouvelables et végétales. Pour nettoyer sans polluer, il y a donc à prendre et à laisser.

Côté vaisselle

On prend : un produit aux tensioactifs végétaux, moins nocifs pour l'environnement (L'Arbre Vert, U écologique, Ecover), qui permet également d'économiser de l'eau de rinçage, car il mousse sans excès. Ce qui n'est pas une raison pour doubler la dose, la mousse n'étant pas synonyme de propreté. Le sa-

von de Marseille liquide fait aussi l'affaire et une bonne éponge et de l'huile de coude sont nos meilleurs alliés.

On laisse : les agents nettoyeurs issus de l'industrie pétrochimique (pas tous biodégradables) et antibactériens, colorants et parfums de synthèse, irritants et néfastes aux milieux aquatiques.

Côté évier

On prend : des précautions en plaçant une "crépine d'évier" mobile qui retient les déchets. Et en y jetant régulièrement son marc de café, parfait pour entretenir la tuyauterie. Pour déboucher, on sort la ventouse ou un res-

sort à spirale. Sinon, on verse dans l'évier un mélange égal de bicarbonate de soude et de vinaigre blanc (ingrédients naturels et peu onéreux), on ventouse un peu, on verse de l'eau bouillante et on ventouse de nouveau.

Pour nettoyer l'évier, on utilise du liquide vaisselle additionné de bicarbonate de soude ou de vinaigre blanc (toujours eux) récurant et anticalcaire.

On laisse : les déboucheurs de type soude caustique, carbonate ou hydroxyde de sodium ou de potassium.

Côté cuisson

On prend : l'habitude de dégraisser régulièrement son four avec de l'eau chaude et du savon noir ou du bicarbonate. On désinfecte le micro-ondes en faisant chauffer quelques minutes

un bol rempli d'eau et de jus de citron ou de vinaigre blanc. Quant aux bouilloires et aux cafetières, on les remplit d'un mélange égal d'eau et de vinaigre blanc bouillis.

On laisse : les décapants à four qui utilisent à peu près les mêmes cocktails nocifs que les déboucheurs d'évier.

Côté étiquettes

On prend : les produits écolabellisés. Exemples : Ecocert avec mention "détergent écologique" (chez Biocoop). Ecolabel européen, le label de l'UE, qui limite les substances dangereuses et garantit des emballages réduits. NF Environnement, le label français.

On laisse : les produits aux allégations du type "vert", "préserve l'environnement".

En résumé, à privilégier

Le vinaigre blanc et le bicarbonate (rayon sel) : nos indispensables.

Les nettoyeurs dont la composition est la plus simple (eau, tensioactifs végétaux, huiles essentielles) sans présence de phosphate, de plomb ou de mercure.

La pierre d'argent, dite aussi pierre blanche, verte ou pierre d'argile, à base d'argile et de savon, naturelle et biodégradable. Elle dégraisse, décape et désoxyde, sans rayer.

Il suffit de peu pour faire briller les robinets, nettoyer l'évier, les sols, plans de travail, casseroles, fours, plaques en vitrocéramique...

Réalisation : Caroline Mignot



Bien-être

Le son d'avoine

La fibre minceur

Consommé raisonnablement, le son d'avoine se fait un puissant allié pour maigrir.

Quel est donc le secret de cette modeste enveloppe protégeant une graine de céréale, brusquement devenue l'aliment star des régimes ? Les fibres qu'elle contient qui stimulent le transit. Attention cependant, le son est déconseillé aux intestins fragiles qu'il peut parfois irriter.

Fibres gloutonnes

Ces fibres, solubles, peuvent absorber vingt-cinq fois leur poids d'eau, constituant ainsi une sorte de "gel" dans l'estomac. Une cuillerée à soupe de 15 g hydratée forme une "boule" de 375 g à l'effet rassasiant garanti. En outre, le son d'avoine agit comme une éponge, absorbant corps gras et sucres qu'il empêche de passer dans le sang, limitant de cette façon cholestérol et décharge d'insuline.



Tout bon, le son ?

Aucune ombre à ce tableau diététique idyllique ? Si, et de taille selon l'étude publiée par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) en novembre 2010. Utilisé au long cours, le son d'avoine piège également les sels minéraux et les précieuses vitamines C et D. Il serait donc plus judicieux de l'utiliser seulement quelques semaines, pour démarrer un régime par exemple.

EN SAVOIR PLUS

Pour devenir une vraie pro de la cuisine au son : *Mes petites recettes magiques au son d'avoine*, de Claire Pinson, 5,90 €, aux éditions Leduc.s.

En pratique

OÙ LE TROUVER

Dans les magasins bio, chez Monoprix, sous la marque régime Dukan, compter 2 € env./ 200 g.

LEQUEL CHOISIR

Du son "label bio", une garantie zéro pesticides.

COMMENT L'UTILISER

Il se mélange facilement aux yaourts, dans le muesli du petit déjeuner, les soupes. Bien boire (thé, lait...) pour bénéficier de son pouvoir gonflant.

LE DOSAGE

Commencer par une cuillerée à soupe par jour. Si vos intestins le supportent, passer à deux cuillerées après deux semaines. Jamais plus de trois cuillerées par jour.

Réalisation : Myriam Lorio

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.



Burger végétarien

Pour une pause équilibrée,

Sojasun propose du pain aux céréales garni d'un steak de soja parfumé pour près de 400 kcal et 50 % de protéines. Sain, chaud en 50 secondes au micro-ondes.

• Sojasun Burger végétal (tomate basilic ou curry), 2,75 € les 155 g, en GMS.

100 % naturel

Une soupe déshydratée aux ingrédients naturels :

légumes, herbes, épices, crème fraîche, sans additif ni exhausteur de goût. Faible dosage en sel, 73 kcal par bol. Des recettes signées Joël Robuchon.

• Veloutés Ariaké (petits pois & sarriette, champignon...), 2,10 € les 3 grands bols, dans les Monoprix, Casino.

Zéro lactose



C'est un vrai lait, mais sans lactose, qui a bien le goût et les bienfaits nutritionnels (calcium) du lait

en affichant 20 % de calories en moins. Une prouesse technique due à la méthode brevetée d'ultrafiltration.

• Valio Zero lactose demi-écrémé, 1,90 €/litre, Auchan, Casino, Simply Market.

Zoom sur

LE KUMQUAT

LE FRUIT PLEINE FORME

* **Vitaminé** : avec ses 40 g de vitamine C pour 100 g, ce petit agrume en contient autant que le pamplemousse et plus que la juteuse mandarine.

* **Elixir de jeunesse** : comme pour tous les fruits orangés, ses pigments sont une excellente source de carotènes.

* **Digeste** : petit par la taille, sa richesse en fibres (4,2 g pour 100 g), fait de lui une bonne aide au transit.

Régime bonne humeur

Une petite baisse de moral et l'impression d'être continuellement fatiguée ? Il n'y a rien de grave ! Révissez juste vos menus et vous verrez la vie en rose.

On les trouve dans la viande rouge, la volaille, les œufs ou les poissons que l'on va consommer à deux repas. Leurs protéines sont composées d'un acide aminé aux vertus apaisantes : le tryptophane, qui se transforme ensuite en sérotonine. Il est présent dans tous les produits laitiers. Mais pour conforter ses bienfaits, il faut aussi consommer



avez-vous remarqué qu'en plein cœur de l'hiver on a tendance à être déprimé ? Cela s'explique en partie par un manque de lumière en cette saison. Le hic ? Cette carence en ensoleillement se traduit, au niveau du cerveau, par une baisse de sérotonine, plus connue sous le nom d'hormone du bien-être.

Un moral dopé aux protéines

Qui dit moins de sérotonine dit également sommeil perturbé, fringales sucrées et lassitude. Alors, mangeons tous les jours des protéines !

Chasser les toxines

Si l'on veut mieux lutter contre la déprime, il faut... éliminer, car les toxines qui encombrant notre organisme entravent ses défenses. Grâce à la méthode "verte", soit une cure de dix à quinze jours de reine-des-près prise en tisane (trois tasses par jour), le drainage est assuré.

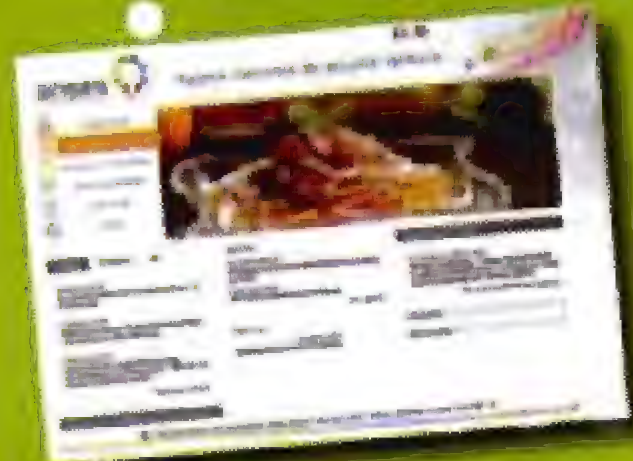


Infos santé

Coup de cœur

TOUT DOUX LES RÉGIMES ! L'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) tire (enfin) la sonnette d'alarme. Les régimes amaigrissants sans prise en charge médicale nuisent à la santé (cœur, capital osseux...).

Telle est la conclusion d'un rapport analysant les quinze programmes qui sont en vogue. À découvrir sur le site de l'Agence.



NOUS MANGEONS (TOUJOURS) TROP SALÉ

Voilà ce que révèle l'étude Nutrinet-Santé qui a analysé les habitudes alimentaires de près de 150 000 Français. Nous consommons en moyenne 8,4 g par jour de sel, tandis que les recommandations n'en prônent que 6 g. Seulement 5 % des



hommes et 18 % des femmes y parviennent. Autant dire qu'il y a des efforts (très utiles pour le cœur) à faire. Si sel et salière représentent le quart des apports, le reste provient des aliments, et en premier lieu du pain et des biscottes.

DU LAIT SPÉCIAL TRANSIT

Une bonne nouvelle pour toutes celles qui souffrent de paresse intestinale. On vient

CURE VITAMINÉE

Retrouver notre bonne humeur, c'est retrouver notre forme. D'où l'intérêt des antioxydants comme la vitamine C et les carotènes. Les meilleures sources ? Ce sont les fruits et les légumes. Alors, plus que jamais, on en met cinq aux menus tous les jours !

(pâtes, féculents...), car ils ont le pouvoir d'augmenter notre taux de sérotonine.

Misons également sur les sources de tyrosine, un autre acide aminé, précurseur de la dopamine, un médiateur chimique qui fait défaut en cas de baisse de moral. Les amandes, les avocats et les bananes sont à glisser dans nos menus. En complément, une cure intensive d'oméga 3 (des poissons gras à consommer deux fois par semaine) sera précieuse. Cette cure est vraiment indispensable pour retrouver notre sérénité. En effet, ces acides gras agis-



Apprenez à glisser dans vos menus ce qu'il faut pour retrouver un bel équilibre.

sent en "huilant" parfaitement les connexions entre les cellules de notre cerveau.

Vive la nutrithérapie !

L'autre grande cause du "coup de blues" c'est le stress. À force de tirer sur la corde du surmenage, notre corps lâche : insomnies, tensions, envie de rien... Levons le pied, remettons-nous au sport... et commençons une cure de magnésium, car c'est un calmant naturel. Cet oligo-élément est d'autant plus essentiel que le corps le surconsomme en période de stress. Forçons sur les fruits de mer, les crustacés, les oléagineux et... le chocolat noir ! Le bon plan : une poignée d'amandes et deux carrés de chocolat au goûter. En complément, renflouons nos réserves de calcium : il régule le passage des influx nerveux et évite



au cœur de trop s'emballer dans le cas d'une émotion forte. On en trouve, bien sûr, dans les laitages. Une simple part de fromage à pâte dure (type emmental, parmesan ou comté) consommée à chaque repas, et le tour est joué !

LE TOP 5 DES ALIMENTS "SOURIRE"

1 Le lait : très bon pour le moral

Source de tryptophane et de tyrosine, il offre au cerveau ce qu'il faut pour fonctionner d'une manière "positive".

2 La sardine : antidépresseur naturel

Cette mine d'oméga 3 (même en boîte !) contient moins de mercure que d'autres poissons.

3 La levure de bière : reine de la détente

Concentré de vitamines B, elle agit comme un régulateur du système nerveux. Pratique, on la trouve aussi en paillettes.

4 Le pois chiche : en route vers le tonus !

Il contient du calcium, du fer, et surtout de la vitamine B9 qui aide à fabriquer les substances pour s'adapter à la déprime.

5 La goyave : effet coup de fouet

Avec son gros apport en vitamine C, forme garantie ! De plus, elle est connue pour son pouvoir détoxifiant.



de (re)découvrir une méthode stimulante 100 % naturelle : le lait écrémé. Pas cher, light et efficace. Les études se sont révélées probantes aux doses suivantes : 400 ml par jour en cas de trouble léger, 600 ml en cas de paresse modérée et 800 ml en cas de perturbation sévère. À vous de tester...

VRAI/FAUX LES ŒUFS

Ils donnent du cholestérol

FAUX Même si le jaune d'œuf contient un peu de cholestérol, il n'est pas responsable, à lui seul, de la hausse du taux de cholestérol dans le sang. C'est l'excès d'aliments gras en tous genres qui est en cause.

Ils sont truffés de vitamines et de minéraux

VRAI Un œuf couvre 20 % de nos besoins en vitamine A et représente 10 % des apports recommandés en vitamines D et E. Deux œufs apportent phosphore et fer.

Côté protéines, deux œufs valent un steak

VRAI ET FAUX Les deux produits s'avèrent équivalents en quantité : 15 à 20 g. Mais les protéines provenant des œufs sont de meilleure qualité. Leur composition coïncide à 100 % avec nos besoins. Du bonus pour nos muscles !



Apprendre en s'amusant

Le kiosque à Fizzycandy. Avec ce kiosque à bonbons, les enfants réaliseront des douceurs éclatantes de saveur, à base de fruits acidulés, de poudres effervescentes et de caramels pétillants. Un coffret très sympa qui contient tout le matériel pour réaliser plusieurs centaines de grammes de confiserie.

Lollypops. Facile à emporter, ce jeu de cartes illustrées de gâteaux, glaces et bonbons apprend aux enfants à gérer leur argent de poche. Ils doivent acheter des gourmandises pour Paul, perdu dans une fête foraine.

• Deux jeux de Véronique Debroize : Fizzycandy, 25 €, et Lollypops, 9 €. Commande sur le site Sentosphère.

Le goût en éveil

Au menu des petits gourmets en herbe ce mois-ci, forme, nature et connaissance des produits.



L'obésité en images, et avec le sourire

Une BD à la fois drôle, tendre et pédagogique sur le thème de l'obésité.

C'est l'histoire d'un garçon obèse de 12 ans, Max, qui se sent mal dans sa peau, jusqu'au jour où il rencontre Outch, un petit cafard qui va changer sa vie.

• **Max fait le poids**, 10 €. Commande sur le site Tittikids.

Spécial Chandeleur

Un kit pour faire des crêpes... des vraies ! À l'intérieur, un paquet de Fleur de Maïs de 400 g, des ustensiles de cuisine : fouet, louche, poêle, mini spatule, et un livre de recettes. C'est Laurent Rigal, chef étoilé du restaurant lyonnais L'Alexandrin, qui a mis la main à la pâte pour les concocter. Coffret collector Chandeleur Maizena, 19,90 €.



Au restau, un menu enfants étoilé

Et si on accompagnait papa et maman ? Les hôtels restaurants Campanile ont demandé au chef étoilé Pierre Gagnaire d'imaginer un menu pour les enfants. Une formule buffet avec plein de saveurs et une multitude de desserts succulents. Et c'est un menu à prix mini, 6 € seulement.



Choisi pour eux

Féroceement bons

Pour combler une faim de loup, des mini biscuits bio en forme d'animaux sauvages nappés de chocolat au lait. Amusant et bon.

• **Biscuits Mini Jungle Kalibio**, 2 sachets fraîcheur de 80 g, 2,55 €, GMS.



Du soleil en hiver

Des petits pots de crème exotique à la mangue sur lit de fruit de la passion qui vont ensoleiller la journée des enfants.

• **Mamie Nova** : 4 x 100 g, 2 €, grandes surfaces.



Carnaval de purées

Décongélation express pour ces galets de légumes très faciles à doser. Ils se transforment en purée de carottes ou de haricots verts enrichie d'une pointe de fromage, Kiri ou Vache qui rit. Bonne idée !

• **D'Aucy**, 2,60 € les 600 g, GMS, rayon surgelés.



Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.



Faire découvrir la gamme des textures aux plus petits.



Velouté du jardinier

Pour 4

FAITES revenir 2 blancs de poireaux émincés 5 min dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

VERSEZ 1 litre de lait. À l'ébullition, ajoutez 400 g de pommes de terre pelées, coupées en dés. Couvrez et cuisez 20 min. **MIXEZ** en velouté, salez peu. **COUPEZ** 2 tranches de pain aux céréales en petits cubes, dorez-les à la poêle dans une noix de beurre. Servez le velouté chaud ou tiède, garni d'1 œuf dur haché, de ciboulette ciselée et des croûtons.



Un petit tour sous le grill avec de l'emmental râpé, et c'est prêt pour les plus grands !



P'tite purée bretonne

Pour 4

CUISEZ 400 g de fleurettes de chou-fleur et 2 pommes de terre épluchées et coupées en dés 10 min dans le panier d'un cuit-vapeur.

AJOUTEZ 400 g de filet de poisson blanc dans le panier et poursuivez la cuisson 10 min.

MIXEZ les légumes et le poisson en ajoutant 10 cl de crème liquide chaude et 3 portions de fromage fondu. **ASSAISONNEZ** d'1 pincée de noix de muscade râpée et d'un peu de sel. **SERVEZ** avec des petits dés d'emmental.



Pancakes à l'anglaise

Pour 4

MÉLANGEZ dans un saladier 125 g de farine, 1/2 cuil. à café de levure chimique, 1 cuil. à café de sucre et 1 pincée de sel. **AJOUTEZ** 2 œufs, délayez avec 25 cl de lait. Terminez par 25 g de beurre tiédi. Réservez 30 min.

CUISEZ 12 pancakes à la poêle beurrée 2 min par face. Garnissez-en 4 de tranches de jambon (coupées en disques) et de 4 œufs sur le plat. Servez les pancakes restants au dessert avec de la compote de fruits.



Un petit déjeuner façon brunch pour un matin sans fringale.



Fondue au chocolat

Pour 4

ENFILEZ des morceaux de pomme et de poire citronnés et quelques grains de raisin sur de petites piques en bois. **PORTEZ** à ébullition 15 cl de crème de soja puis versez-la sans attendre sur 150 g de chocolat noir haché. Couvrez pour laisser fondre. **LAISSEZ** 5 min en attente, puis mélangez pour bien lisser le chocolat. **VERSEZ** dans 4 petites coupelles. Servez aussitôt, accompagné des piques de fruits que chacun trempera dans sa fondue.



De la crème au chocolat au soja, c'est parfait pour les réfractaires aux produits laitiers.

C'est moi qui l'ai fait

CARAMEL-O-CHAUD



CE QU'IL TE FAUT

- 1 pot de Danette saveur caramel
- 5 cuil. à soupe de lait
- chantilly en bombe
- 5 guimauves
- 5 cure-dents.

COMMENT ON FAIT

1 VERSE le pot de Danette et le lait dans une tasse. Mélange puis glisse la tasse dans le four micro-ondes. Fais chauffer 40 secondes à pleine puissance.

2 DÉPOSE un gros flocon de chantilly sur la tasse et mélange : ça fond.

3 ENFILE chaque guimauve sur une pique, plonge-les dans la tasse : miam !





À la carte : interprétez ce crumble avec toutes sortes de fruits afin de varier les plaisirs et les bienfaits : rhubarbe, figues, abricots... Et quelques fruits secs (amandes, pruneaux) pour un apport en minéraux.

Crumble de fruits des bois

Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

- 50 g de farine • 50 g de poudre de noisettes
- 40 g de sucre roux + 1 cuil. • 40 g de beurre
- 350 g de fruits rouges surgelés • 1 pomme.

1 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez brièvement, du bout des doigts, la farine, la poudre de noisettes, le sucre roux, le beurre coupé en dés, en effritant la pâte de façon à former un "sable" grossier.

2 Épluchez la pomme, épépinez et coupez-la en dés. Faites-la cuire 5 min à la casserole, sur feu doux, sans ajouter d'eau. Mélangez aussitôt avec les fruits rouges encore gelés et une cuillerée de sucre.

3 Répartissez les fruits dans quatre ramequins et recouvrez-les de pâte à crumble. Enfournez, laissez cuire 15 min et servez tiède.

Vive les fruits surgelés

Le plein de bienfaits comme au cœur de l'été : avec eux, c'est possible.

Millefeuille de mangue et d'ananas

Préparation : 20 min Cuisson : 5 min

Pour 4 personnes

- 200 g d'ananas surgelé
- 200 g de mangue surgelée • 6 feuilles de brik • 300 g de yaourt grec
- 3 cuil. à café de sucre glace • 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide.

1 Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Découpez quatre disques de 10 cm dans chaque feuille de brik. Étalez-les sur deux plaques du four et laissez-les dorer 4 à 5 min.

2 Fouettez le yaourt grec avec deux cuillerées de sucre et la vanille. Laissez décongeler les fruits selon la notice sur l'emballage puis détaillez-les en petits dés.

3 Superposez les ronds de brik par deux, puis faites trois couches par assiette en les garnissant à mesure de yaourt et de fruits. Décorez du reste de sucre et servez.

Light : choisissez un édulcorant liquide (Hermesetas) pour sucrer le yaourt. Le plaisir sans les calories !





Le plus : on en profite pour découvrir le physalis, appelé aussi alkekengi ou "amour en cage". Cette bille à croquer est pleine de vitamines A, B et C.

Gratin aux fruits rouges et physalis

Préparation : 15 min **Cuisson :** 15 min

Pour 4 personnes

- 350 g de fruits rouges surgelés
- 2 oranges
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 60 g de sucre semoule
- 12 physalis.

1 Éparpillez les fruits rouges dans un plat et laissez-les décongeler à température ambiante. Retirez la mince enveloppe sèche qui entoure les physalis. Pressez les oranges. Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec un batteur électrique.

2 Dans une casserole à fond épais, fouettez le jus d'orange avec les quatre jaunes d'œufs et le sucre pendant 15 à 20 secondes.

3 Laissez épaissir sur feu très doux environ 5 min en fouettant (le sabayon est prêt lorsque le fouet laisse voir le fond de la casserole).

4 Répartissez les fruits dans quatre petits plats. Incorporez les blancs en neige au sabayon, nappez-en les fruits et faites dorer 3-4 min sous le gril du four.



100 % qualité La surgélation industrielle est performante : peu de perte de texture, aucune de vitamines. Mais attention, une fois décongelés, les fruits sont fragiles et sensibles à l'oxydation. Mangez-les le jour même, de préférence crus ou à peine cuits car la cuisson détruit la vitamine C.

Le choix toute l'année Hormis les agrumes, les fruits d'hiver sont moins riches en bienfaits que ceux d'été. Solution ? Les fruits surgelés ! Variés, moins chers et nettement plus écolo que ceux cultivés au bout du monde.

Cuisine Actuelle.fr

Framboises, groseilles, mûres... Retrouvez toutes nos recettes aux fruits rouges surgelés rubrique Dossiers gourmands / Tendance cuisine, sur www.cuisineactuelle.fr

Griottes et figues aux épices

Préparation : 10 min **Cuisson :** 12 min

Pour 4 personnes

- 300 g de griottes surgelées
- 150 g de figues surgelées
- 50 g de sucre en poudre
- 50 cl de vin rouge corsé
- 3 clous de girofle
- 1 gousse de vanille
- 2 bâtons de cannelle
- 1 long ruban d'écorce d'orange.

1 Dans une casserole, portez le vin à ébullition avec le sucre, l'écorce d'orange, la gousse de vanille fendue, la cannelle et les clous de girofle. Laissez frémir 5 min.

2 Immergez les griottes encore gelées dans la casserole, puis laissez cuire 5 min sur feu doux. Ajoutez les figues et poursuivez la cuisson 5 min. Répartissez dans des assiettes creuses et dégustez tiède ou frais.

Sans alcool : vous n'aimez pas le vin cuit ou vous destinez ce dessert à tous, enfants compris ? Du jus de cassis ou de cerise fera l'affaire. Notez cependant que l'alcool se sera évaporé au cours de la cuisson.



Autour du vin

ÇA PÉTILLE À L'APÉRITIF

Méthode traditionnelle en Savoie ou crémant du Jura, des bulles fines et fraîches pour des vins de bons amis. Servir à 8 °C.



1. ÉLÉGANCE

Marqué par le chardonnay et le savagnin, ce crémant au nez de fleurs blanches montre un bel équilibre, une fraîcheur paisible et de la finesse. Sur fruits de mer, tapas de charcuteries et fromages.

● Crémant du Jura brut 2007, Domaine Rolet, 8,50 €, cavistes.

2. INTENSITÉ

Des notes de brioche et d'amande grillée révèlent la présence du savagnin dans ce crémant à la fois intense et élégant, à la bulle fine et persistante. Sur une volaille à la crème, un gratin ou un dessert.

● Crémant du Jura Béthanie, 8,40 €, magasins de la fruitière d'Arbois.

3. LÉGÈRETÉ

Élaboré en méthode traditionnelle (comme en Champagne) à partir d'une majorité de chardonnay, ces bulles savoyardes ont des arômes de fleurs blanches. Sur une gougero ou un tartare de St-Jacques.

● Savoie brut, Cave du Prieuré, Raymond Barlet, 11 € plus transport.



Vins de montagne et plats

La potée ou les spécialités au fromage raffolent des vins de Savoie ou du Jura. Et on les invite même à l'apéritif.

FROMAGE À L'HONNEUR ? VIVE LES BLANCS !

Raclette, tartiflette, gratins... les plats de montagne appellent des blancs secs et rafraîchissants. Ils s'accordent aussi aux poissons d'eau douce, œufs et volailles.

1. FLEURI

Finesse et fraîcheur, arômes de fleurs blanches, de poire et de pêche, finale désaltérante : ce vin de Savoie est tiré de vieilles vignes du cépage régional jacquère. Sur une fondue, une tarte aux champignons ou un gratin de crozets aux lardons.

● Apremont Le Clos Saint André 2009, Sylvain Ravier, 5,40 €, grandes surfaces.

2. MINÉRAL

Tout en fraîcheur et en finesse, vif et rond à la fois, avec des arômes de noisette et des notes minérales, un blanc agréable tiré de la jacquère. Sur une raclette ou une assiette de charcuteries et fromages.

● Chignin 2009, J.-Pierre et J.-François Quénard, 7,30 €, cavistes Nicolas.

3. EN BIODYNAMIE

Le vieux et rare cépage savoyard gringet produit un vin blanc très fin, vif mais souple, au bouquet de fleurs blanches et de pêche avec une finale minérale. Sur des filets de brochet ou de féra au beurre blanc.

● Les Alpes 2009, vin de Savoie, Domaine Belluard, 10 € plus transport.

4. ÉPICÉ

C'est l'altesse, cépage savoyard en expansion, qui donne ce vin à la fois frais et riche, aux arômes de fruits jaunes et d'épices douces. La bouche est intense, la finale poivrée. Délicieux sur une terrine de gibier ou un soufflé au fromage.

● Roussette de Savoie Marestel 2009, Le Marété, Eric Carrel, 8 €, cavistes.

5. AROMATIQUE

Pur chardonnay, un blanc du Jura aux arômes de pain grillé, de noisette et de fruits blancs, avec une note de miel en finale. Sur un poisson en sauce crémeuse, une quiche ou une tarte au fromage.

● L'étoile 2007, chardonnay, Michel Tissot, 5,80 €, en grandes surfaces.

6. TYPÉ

Marqué par le savagnin, cépage emblématique du Jura, ce blanc d'Arbois possède des arômes caractéristiques de noix et d'épices douces, une bouche longue et intense. Sur un poulet aux morilles ou un comté servi avec des noix.

● Arbois savagnin 2005, fruitière vinicole d'Arbois, 12,70 €, chez Nicolas.





VIN DE FÊTE

Spécialité du Jura, le vin jaune est tiré du savagnin et vieilli en fût au moins 6 ans et trois mois avant d'être mis en bouteille. Sec et puissant, il a des arômes de noix, de sous-bois et une pointe d'amertume typiques. À savourer sur un poulet aux écrevisses ou une poularde en vessie, des asperges aux truffes, un vieux comté et des noix.

- Marcel Cabelier, vin jaune 2003, 18 €, Auchan, Système U, Intermarché, Casino, Carrefour.

DES ROUGES DE CARACTÈRE

Avec des plats rustiques et de montagne, les rouges typés et parfumés d'Arbois et de Savoie sont toujours les bienvenus.

1. DÉSALTÉRANT

Arômes de fruits rouges pour un sympathique gamay à la robe légère, parfumé et désaltérant. On le savoure jeune et rafraîchi à 14 °C sur un petit salé aux lentilles ou une saucisse et son lit de chou.

- Gamay cuvée réservée, vin de Savoie 2009, Adrien Vacher, 3,80 €, Casino.

2. AMPLE

Cépage rouge typique du Jura, le trousseau donne un vin ample en bouche, bien mûr, avec des arômes de cerise, une finale épicée et des tannins soyeux. Sur une côte de bœuf ou un rôti de porc aux épices.

- Arbois trousseau 2009, Singulier, Bénédict et Stéphane Tissot, 14,60 €, cavistes dont Lavinia et Lafayette Gourmet.

3. EMBLÉMATIQUE

De plus en plus à la mode, la mondeuse, un cépage local, produit en AOC vin de Savoie des rouges charpentés aux arômes de fruits noirs avec des notes de poivre. Sur un gibier rôti ou une entrecôte au poivre et son gratin dauphinois.

- Mondeuse cuvée réservée 2008, Jean Perrier, 8 €, Monoprix.

4. CHARNU

Associant pousard et trousseau, ce vin du Jura possède une belle robe rubis, un nez de cerise et de cassis, une bouche charnue et ronde avec une finale épicée. Sur un rosbif purée ou une pintade au lard fumé.

- Arbois rouge 2008, Domaine Geillon, 7,50 €, en grandes surfaces.



Offre spéciale

5. ORIGINAL

Tiré du cépage pousard cultivé dans le Jura, un rouge agréable aux arômes de fruits rouges et d'épices douces, avec une finale longue et franche. Sur une saucisse de Morteau aux lentilles ou une entrecôte et son gratin de pommes de terre.

- Grains de pousard, côtes-du-jura 2009, Domaine Benoit Badoz, 7,50 € plus transport.

Offre lectrices Cuisine Actuelle : Jusqu'à fin février, -10 % pour les commandes sur le site Internet du domaine Badoz.



Autour du vin

Les bonnes affaires

ROUGE ÉPICÉ

Tiré de la syrah, ce joli petit rouge à la robe violacée a une bouche ample et typée et des arômes de fruits noirs et d'épices avec des notes de réglisse. À savourer sur une viande rouge ou un gibier.

• Vin de pays des coteaux de l'Ardèche, Syrah, Vignerons Ardéchois, 2,50 € Monoprix, Franprix, Casino.

BLANC MOELLEUX

Robe d'or pâle, nez de fruits exotiques et bouche ronde et onctueuse à la finale fraîche pour ce muscat de Rivesaltes. À servir très frais sur crêpes ou beignets.

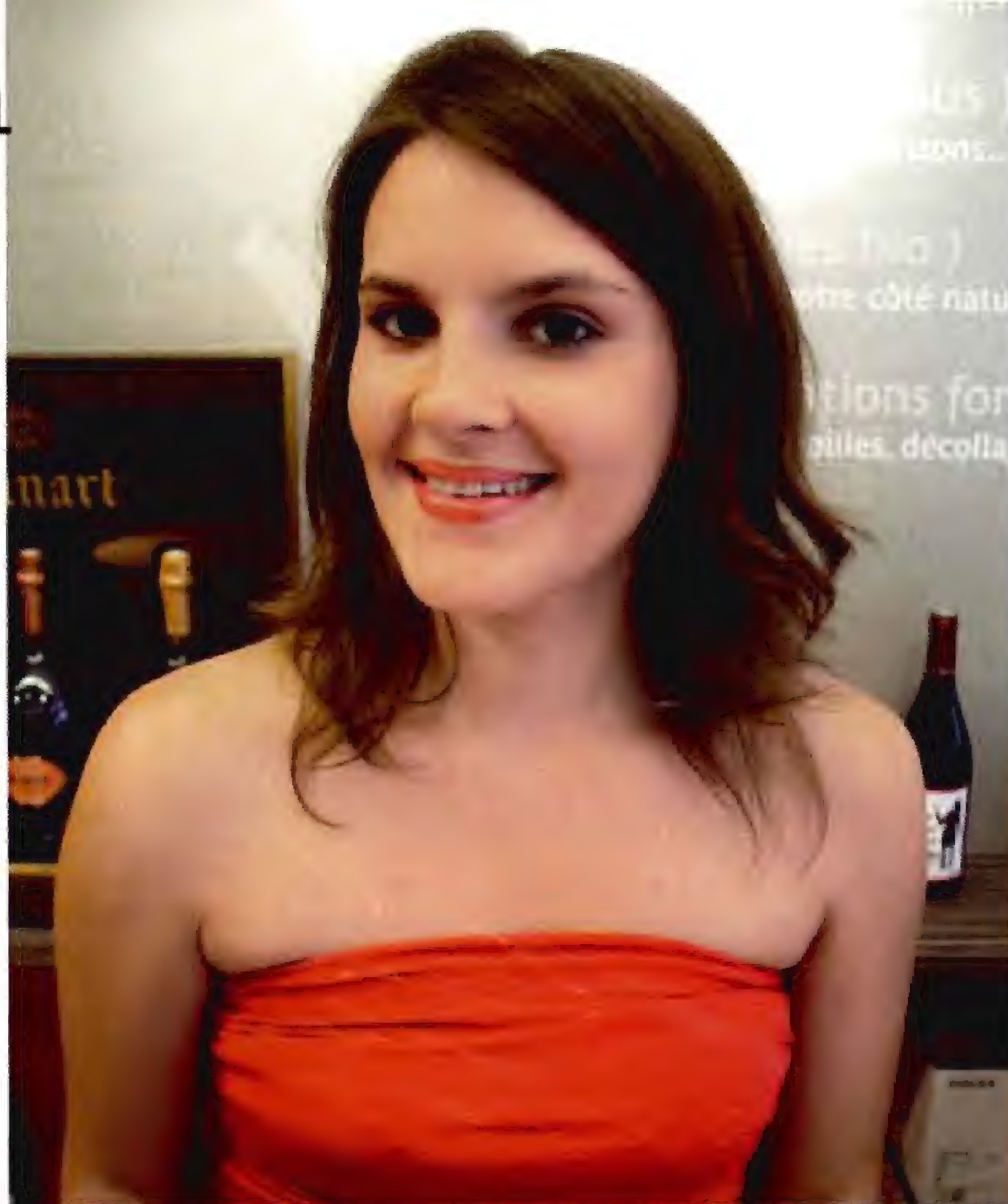
• Muscat de Rivesaltes 2008, Château de Lacroix, 9 €, chez les cavistes.

VIN D'HIVER

Un madiran à majorité tannat, ample et épicé, aux arômes de fruits rouges et noirs, long en bouche. Pour un petit dîner au coin du feu, avec un sauté de veau aux champignons ou un cassoulet au confit de canard.

• Madiran 2009, Courtet-Laperre, 6,90 €, Auchan.

Vin au FÉMININ



Miss Vicky Blogueuse beaujolaise

elle s'habille en robe bustier rose et affirme, l'œil brillant, "Miam, des œufs au lard !" Avant de proposer, séductrice, un vrai bon hamburger arrosé de sa propre cuvée de Fleurie, vinifiée par son père. Jeune femme bien de son temps, Anne-Victoire Monrozier

a le cœur entre Paris et le vignoble beaujolais, où elle retourne volontiers quand son activité de blogueuse "vin" lui laisse quelques minutes. Des Hospices de Beaune aux montagnes savoyardes, cette œnophile gourmande et joyeuse court les vignobles pour commenter ses dégus-

tations en anglais (et aussi en français), dans un style très rock'n roll. Histoire d'expliquer aux "d'jeunes" que le vin, c'est du sérieux et beaucoup de plaisir à la fois.

• Première cuvée du Fleurie Miss Vicky Wine, 10 € sur Internet.

LA DÉCOUVERTE DU MOIS



PREMIÈRE WEB TV "VIN"

Quand un journaliste présentateur de JT, comme Jacques Legros, se passionne pour le vin, cela donne un livre sympathique, chaleureux et convivial, chez Hugo & Cie. Mais aussi et surtout une Web TV qui entraîne l' amateur de vignes en vignes au hasard de rencontres avec des vignerons, des bons crus et de belles maisons.



Service parfait

Pas une goutte sur la nappe !

Créé par le designer français Aurélien Barbry, cet amusant bouchon-verseur en liège, de la gamme Wine & Bar, évite la malencontreuse petite goutte qui glisse le long de la bouteille. Et favorise un service élégant et sans tache.

• 20 € les 2, sur le site normann-copenhagen.

14
Février

Quel vin pour les amoureux ?



Des bulles légères et désaltérantes, qui animent le verre et la conversation. Des rouges ronds et voluptueux aux noms évocateurs... À la Saint-Valentin, on savoure des vins à la fois étonnants et émoustillants ! Pas question cependant d'abuser de ces élixirs d'amour si l'on veut assurer jusqu'au bout de la soirée !

Offre spécial lectrices

SÉLECTION

Coup de foudre Tel est le nom de ce vin de pays d'Oc rouge qui cache, sous une robe grenat et brillante, une nature voluptueuse et harmonieuse, ronde et intense. À déguster sur un tendre agneau.
● **Domaine de la Tuilerie 2008, 7 €, chez les cavistes.**

Fruit défendu Un mousseux rosé extra-brut tiré du grolleau gris. Nez de pêche jaune, bulles fines, bouche ample et fraîche. Sur des amuse-bouche sucrés-salés.
● **Dames de Nage 2009, Domaine du Clos de l'Elu. 72 € franco/6 en France métropolitaine jusqu'au 20 février.**

Agenda du mois

3 ET 4 FÉVRIER Blaye à Bordeaux (33)

Cinquante restaurants, bistrot et bars à vins bordelais reçoivent cinquante vignerons de Blaye côtes de Bordeaux, afin de faire découvrir leurs vins. Premier verre offert. Liste des participants sur le site Blaye au Comptoir.

5 ET 6 FÉVRIER Percée du Vin Jaune à Arbois (39)

Comme chaque année les vignerons du Jura mettent en perce les fûts de vin jaune élaboré six ans



et trois mois plus tôt, soit en 2004. L'occasion de faire la fête avec des dégustations, une vente aux enchères, un concours de chefs.



26 ET 27 FÉVRIER Fête des Vins à Chalonnes-sur-Loire (49)

Au menu : parade des confréries, concours de dégustation amateurs et de mariages mets et vins, balade dans le vignoble, exposition et découverte des plus grands crus d'Anjou avec la présence d'une soixantaine de vignerons.

MARIAGES DE SAISON



QUE BOIRE AVEC UNE ENTRECÔTE ?
Un vin rouge, bien sûr, plus ou moins puissant selon la préparation.



À LA MOELLE
On choisit un vin intense et ample en bouche, aux tannins bien fondus et à la bouche fruitée et équilibrée. Un vin franc et puissant pour répondre au gras de la moelle et au soyeux de la viande rouge, comme ce Buzet qui a obtenu 3 étoiles au Guide Hachette.
Astris, l'Etoile du Vigneron, Buzet 2007, 4.70 €, en grandes surfaces.



AU POIVRE
Pour répondre à la sauce crémeuse et poivrée, on préférera un vin à la fois puissant et élégant, avec des tanins fins. Par exemple, un saint-chinian intense, marqué par la syrah qui lui donne des notes de poivre en finale.
Château de Ciffre, Terroirs d'Altitude 2008, 9,30 €, chez les cavistes.



À L'ÉCHALOTE
La petite touche sucrée apportée par l'échalote demande du fruité allié à une bonne structure. Avec ses tanins ronds et son ampleur en bouche, ce costières-de-nîmes accompagne la viande en résistant à l'échalote.
Les Grimaudes 2007, Emmanuelle Kreydenweyss, 7 €, chez les cavistes.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

En cave

Au goût de chacun

le cidre breton

Peu alcoolisé, pas cher, à l'apéritif ou sur tout un repas, ce cidre bien typé "terroir" a le vent en poupe.

D'où vient-il ?

Les pommes à cidre, de variétés douces, acides, amères et douces-amères, sont produites depuis fort longtemps dans les quatre départements bretons et 55 % des cidres de cette région portent désormais l'IGP (Indication géographique protégée) Bretagne, mise en place voici 10 ans.

À partir d'une infinie variété de pommes, un peu plus de 70 producteurs bretons élaborent 43 % du cidre français. Le choix des saveurs est large, qu'il s'agisse de cidre doux (au moins 35 g de sucre/litre et 3° d'alcool), demi-sec (de 28 à 35 g de sucre/l et 4-5°) ou brut (moins de 28 g de sucre/l et 5 à 7°).

Trois régions se partagent les saveurs

La Cornouaille avec ses cidres de petits producteurs à savourer sur place – 38 communes du Finistère sud, autour de Quimper. Bien charpentés, à la robe orangée et à la pointe amère désaltérante, portant une AOC.

Le sud du Morbihan où une variété locale de pomme acidulée permet d'élaborer le Royal Guillevic, un cidre label Rouge, très frais, vif, aromatique et fin, à la robe or clair.

La vallée de la Rance (entre les Côtes-d'Armor et l'Ille-et-Vilaine) où les pommes de variétés à majorité douces-amères donnent des cidres colorés et puissants.

Comment le servir ?

Dans des verres ballons ou des verres à dégustation. Ou encore des bols, à l'ancienne.



LE NEZ

Fleuri et fruité, ponctué de notes d'épices douces.

LA BOUCHE

Ample, ronde, avec de fines touches amères pour certains et une finale puissante.

LA ROBE

Du jaune paille au cuivré. Le plus clair est issu de pommes acidulées et le plus foncé provient de variétés amères.

*Température idéale de service : 8-9 °C.

LES BONNS ACCORDS

Apéritif, galettes et crêpes salées, crevettes, andouille de Vire ou de Guéméné, boudin aux pommes, tripes, poissons grillés ou vapeur, salades composées, camembert, desserts aux pommes, crêpes.



NOTRE SÉLECTION



Typé

Ce cidre tiré de la première pressée de pommes sélectionnées a du caractère. Brut, IGP Bretagne, bouché à l'ancienne, ample et long. Sur des crevettes cuites au cidre, des tripes, un dos de cabillaud rôti.

■ Valderance, aussi en doux, en GMS.

2,20 €



Extra-brut

Après une double fermentation, ce cidre IGP Bretagne se révèle particulièrement sec. Robe cuivrée, nez fruité, finale franche relevée de notes d'agrumes. Avec une andouille de Vire ou des harengs pommes à l'huile.

■ Loic Raison, en GMS.

3 €



Puissant

Des pommes sélectionnées, le pur jus d'une première pressée et une fermentation lente donnent un cidre brut puissant, franc et fruité. Avec une sole normande, une cotriade ou un camembert.

■ Kerisac, aussi en demi-sec et doux, en GMS.

2,60 €



Désaltérant

La variété Guillevic, typique du Morbihan, donne un cidre label Rouge blond doré, franc, frais et équilibré, non pasteurisé, au joli goût de pomme fraîche. À l'apéritif ou sur des produits de la mer.

■ Royal Guillevic, Nicol, cavistes et épiceries fines.

4,90 €

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

À la bonne franquette

On redécouvre les belles saveurs du terroir. Généreux et gourmands, les classiques ont tout bon.

34 Entrée Saucisson en brioche

40 Plat Lapin à la moutarde

69 Dessert Gratin aux fruits rouges et physalis



astuce

Prévoyez une petite salade pour escorter le saucisson. Sur le plateau de fromages : broccio avec roquefort sur pain aux noix.



34

le vin idéal

Un beaujolais-villages.

Crêpes party

À l'occasion de la Chandeleur, on se prépare un menu gourmand 100 % crêpes. Et que ça saute !

39 Entrée Mini-aumônières de jambon aux poires

29 Plat Crêpes de dinde et champignons gratinés

52 Dessert Rouleaux de crêpes frits, sauce au chocolat et aux épices



astuce

On gagne du temps en préparant les aumônières à l'avance et en les gardant au frigo. Et avec les crêpes de dinde, on sert une salade verte tout juste assaisonnée.



52

la boisson

Du cidre, évidemment !

Spécial lève-tard

On adopte les douces coutumes de nos voisins british en partageant un petit déjeuner complet en famille.

astuce

À l'anglaise, on complète de bacon grillé, de haricots à la tomate, de scones aux raisins et de toasts escortés de marmelade d'oranges.



40 Entrée Salade coleslaw

67 Plat Pancakes à l'anglaise

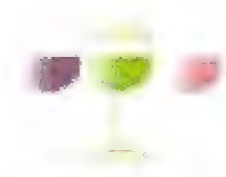
18 Dessert Muffins M&M's et myrtilles



67



18



la boisson

Du thé earl grey et des smoothies aux fruits frais.

Girly

Ce soir, on se retrouve entre copines. Au programme : menu raffiné entre cuisine et confidences.

astuce

On joue à fond la carte du glamour avec une déco de filles : assiettes en dégradé de rose, fleurs pastel en centre de table et bougies parfumées pour apporter un air cosy.



42 Entrée Tarte à l'aubergine et aux pignons de pin

14 Plat Petites cassolettes de bœuf

38 Dessert Litchis à la rose



38



14



le vin idéal

Un bordeaux rouge léger.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Tout schuss

Réconfortante et authentique, c'est la cuisine de montagne qu'on adore dévorer entre copains au retour des pistes.

67 Entrée Velouté du jardinier

30 Plat Gratins d'oignons au comté

42 Dessert Œufs à la neige



astuce

À l'apéritif, proposez un plateau de charcuteries : saucisson, jambon blanc, jambon fumé et viande des Grisons, le tout accompagné de cornichons.



le vin idéal

Un côtes-du-rhône rouge.

Top chrono

Pas envie de passer des heures aux fourneaux ? Des préparations express pour cuisiner sans stress.

58 Entrée Salade d'agrumes aux olives

45 Plat Dorade aux oignons

39 Dessert Mousse de ricotta au citron vert



astuce

La dorade cuite pendant la préparation de l'entrée. Plus relax : réalisez les mousses la veille et gardez-les au frais.



le vin idéal

Un bordeaux blanc rafraîchi.

Goûter d'enfants

Week-end et mercredi tout est permis ! À quatre heures, on se met à table autour d'un menu spécial gourmands.

astuce

Le soir, on opte pour un dîner léger : velouté de légumes avec un morceau de pain et une portion de fromage, suivis d'une compote de fruits.



34 Sucré Tresses aux pépites de chocolat

19 Sucré Cake Tagada

41 Sucré Crumble aux fruits rouges



la boisson

Un bon chocolat chaud ou des jus de fruits frais.

La dolce vita

Toutes les saveurs de l'Italie dans un menu pour faire chanter les papilles en attendant les beaux jours.

astuce

Escortez les saltimboccas, de tagliatelles fraîches juste nappées d'un filet d'huile d'olive. Préparez le carpaccio à l'avance et assaisonnez au dernier moment.



17 Entrée Carpaccio de poires et prosciutto

41 Plat Saltimbocca

54 Dessert Raviolis au broccio, coulis de fruits rouges



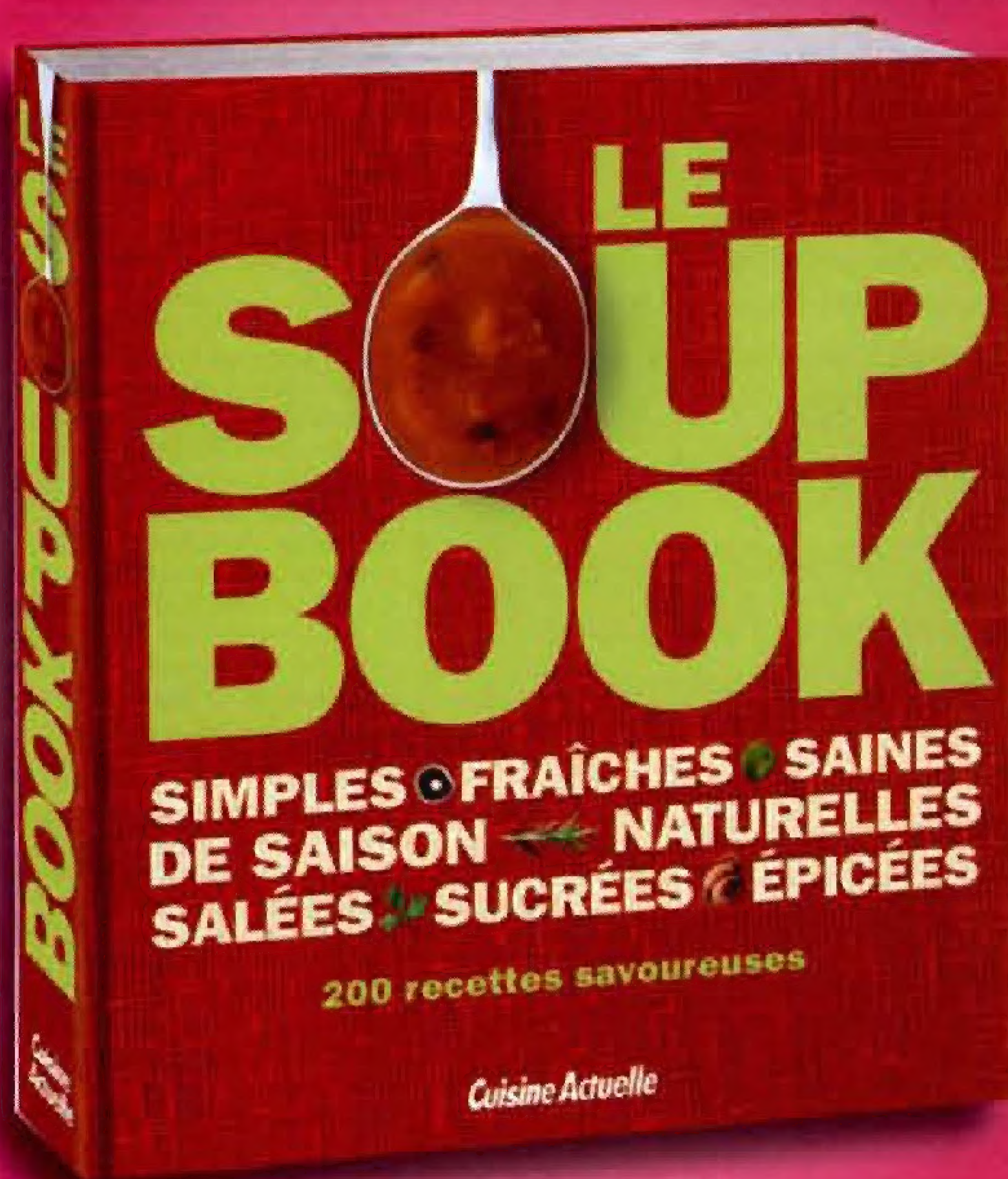
le vin idéal

Un rouge léger comme un bardolino ou un valpolicella.

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



...et recevez ce superbe livre !



Le Soup Book

Cette bible des soupes regroupe près de 200 recettes savoureuses, traditionnelles et innovantes et aussi toutes les techniques de préparation et les astuces pour accommoder les produits locaux et de saison au gré de vos envies.

• Inclus : le calendrier des légumes de saison • 352 pages • Format : 20,4 x 24 cm

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min)

☒ **OUI, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + le Soup Book pour 39,90€ seulement. **Je bénéficie de près de 40% de réduction**

☐ Je préfère m'abonner 1 an à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) seuls pour 38,90€

☐ Je préfère commander le livre seul pour 19,95€ + 3€ de frais de port soit 22,95€

Dans tous les cas je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom

Prénom

N°

Rue

Code postal

Ville

Téléphone*

Date de naissance*

E-mail

* Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

CGF242A

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner par www.prismashop.cuisineactuelle.fr

index RECETTES de février

Entrées

3 idées de pains briochés	33
Carpaccio poires-prosciutto	17
Crevettes sautées sésame	43
Gratin d'oignons au comté	30
Pancakes à l'anglaise	67
Raviolis vapeur	44
Salade d'agrumes aux olives	58
Saucisson en brioche	34
Terrine océane au citron vert	61
Velouté du jardinier	67

Plats

Crêpes de dinde et champignons gratinées	29
Dorade aux oignons	45
Émincé de bœuf aux champignons noirs	44
Escalopes de veau à la mandarine	60
Gratin dauphinois canaille	31
Gratin de pâtes au potimarron et cochon	27
Gratin express au thon	28
Gratin toulousain	28
Lotte au citron	58
Nouilles sautées aux légumes	38
Pâtes aux palourdes à l'orange	59
Petites cassolettes de bœuf	14
Pie de saumon au fenouil	26
Porc sauce haricots noirs et pak choï	45

Poulet sauté au piment	44
P'tite purée bretonne	67

Desserts

Cake Tagada	19
Caramel-O-chaud	67
Crumble de fruits des bois	68
Cupcakes d'amour	17
Duo d'ananas	16
Ficelles choco-vanille	53
Fondue au chocolat	67
Ganses à la fleur d'oranger, crème citron	50
Gâteaux de riz aux 8 trésors	45
Gratin fruits rouges-physalis	69
Griottes et figues aux épices	69

Litchis à la rose	45
Millefeuille mangue-ananas	68
Muffins M&M's et myrtilles	18
Pain brioche aux raisins secs	34
Petits berlinois fourrés au Nutella, sauce à l'orange	51
Petits pains briochés à la fleur d'oranger	34
Raviolis au broccio, coulis de fruits rouges	54
Riz au lait Malabar	19
Rouleaux de crêpes frits, sauce chocolat aux épices	52
Tresses pépites chocolat	34
Tuiles Nutella	18
Verrines cho-Carambar	18

15 fiches Sophie Dudemaine page 39

Entrées

Mini-aumônières de jambon aux poires
Salade coleslaw

Plats

Cake au confit de canard et aux noix
Lapin à la moutarde
Mouclade

Risotto au beaufort et aux champignons
Saltimbocca
Tarte à l'aubergine
Travers de porc à l'orange

Desserts

Cake aux violettes et chocolat blanc

Crumble aux fruits rouges
Mousse de ricotta au citron vert
Œufs à la neige
Tarte à l'ananas et noix de coco
Terrine de camembert aux pommes

Extrait de règlement du jeu "En cuisine avec Sophie"

Le règlement complet est déposé auprès de la SCP Brisse, Bouvet et Llopis, huissiers de justice à Paris. Règlement complet disponible gratuitement sur simple demande écrite à : MPS BP 50043 Cuisine Actuelle n° 242, Jeu "En cuisine avec Sophie" 91942 Courtabœuf Cedex.

Les informations demandées sont indispensables au traitement des participations par Prisma Presse. À défaut, les participations ne pourront être prises en compte. Ces informations sont communiquées aux prestataires les traitant ainsi qu'aux partenaires commerciaux du groupe Prisma Presse. En application de la loi du 6 août 2004, les participants ont le droit de s'opposer à ce que les données les concernant soient utilisées à des fins de prospection commerciale. Ces données peuvent également donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Prisma Presse.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

 GROUPE PRISMA PRESSE

13, rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 45 45
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,
d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant
Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses trois principaux associés sont Média Communication
SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,
France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION

13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers
Téléphone : 01 73 05 + N° de poste
Télécopie : 01 47 92 65 99
Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe :
Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604)
Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction :
Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)
et Michel Poyac (6607), chefs de studio,
Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587),
Nathalie Cohen-Hébert, chef de service
missionnée (6521), Carole Cuciniello,
secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-
Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster,
M. Domange, M. Fless, M.-C. Frédéric, A. Ghirin-
ghelli, C. Lamontagne, M. Lorient, C. Masson,
E. de Meurville, C. Mignot, C. Quévremont,
B. Régis, N. Renaud, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice commerciale Prisma média :
Catherine Arnalze (3346)
Directrice de groupe client et référent titre :
Catherine Maunoury (3341)
**Directrice univers grande consommation
et régions** : Valérie Ronssin (3432)
**Directrice univers marketing direct et
développement** : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate :
Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes :
Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau :
Bertrand Houlié
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard
Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une
communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovis Itzehoe, am Vossberg,
25524 Itzehoe

Distribution : Presstalis

ISSN : 09893091. Commission
paritaire : n° 0114 K 84150

Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : janvier 2011

La rédaction n'est pas responsable
de la perte ou de la détérioration des
textes ou photos qui lui sont adressés
pour appréciation. La reproduction,
même partielle, de tout matériel publié
dans le magazine est interdite dans
le magazine est interdite.

Audience mesurée par
AUDIPRESSE

Crédits photos. Rouvrais/Madani :
p. couv.(2)-3(2)-13 à 17(11)-75-76. Studio X-Stock-
Food : Garlic p. 3-28/Morgans p. 26/Alack p. 27-
28-31/Rivière p. 29-75/Eising p. 37-38-44/Zouev p. 43/
Axxa International Spolka z o.o p. 64. Sucre Salé :
Bono p. 3-69/Food & Drink-Cassidy p. 3-38-45/
Taillard p. 10/Desgrieux p. 10-56/Ryman-Cabannes
p. 10/Le Photographe p. 21/Debru p. 21/Nicoloso
p. 30-76/Poisson d'Avril p. 34(2)-75-76/Thys-
Supperdelux p. 34/Asset p. 34/Roulier-Pardo p. 37-
44/Riou p. 38-45-75/Guedes p. 38-43(2)-45(2)-76/
Duca p. 43/Studio p. 63/Bury p. 68/Leser p. 68/Sirois
p. 69-75/Mallet p. 79. Mondadoripress : p. 3-32 à
33(6)-49 à 54(7)-57 à 61(11)-75-76(2). Anglada : p. 4.
Off. de tourisme de Menton/Sartore : p. 4. Marx :
p. 7. CNIEL : Novel p. 10/Carnet p. 74. Marielle :
p. 10-64. DR : p. 10, 22(3)-72. Canetti Conseil : p. 10.
Riou : p. 18 à 19(5)-75-76. Photonostop : Cheder-
ros/Onoky p. 20/Image Source p. 70-73. Louzon :
p. 25(5)-46 à 47(16)-74. Picture Press/Studio X/
Graf : p. 36. ACP : Mortimer p. 37/Martin p. 79.
Madani : p. 39. Asset : p. 39(3)-40(4)-75(3)-76. Nicol :
p. 41(3)-42(2)-76-79(2). Exbrayat : p. 41-42(2)-75-
76(2). Oredia/BZW : p. 62. Abord/Bichon : p. 63. Avo-
cats d'Afrique du Sud : p. 65. Colorise : Desnerck
p. 67(2)-76/Bertram p. 67. Blerol : p. 67-75. www.
civ-viande.org/Mettoudi : p. 73. Planet Synd. : Cazals
p. 79. Illustrations : Minn p. 67.

LE MOIS PROCHAIN dans *Cuisine Actuelle*



De la mer ou
à la normande,
de belles idées
de terrines.

**Sophie
Dudemaine**

Le thon en boîte
et ses recettes
légères, légères.



Invitation
bistrot
pour
réchauffer
l'hiver.

Petits plaisirs
**prêts
d'avance**
pour profiter
de ses amis.



16 ...et toujours
fiches recettes
à collectionner

**À découvrir
aussi**

- Enquête : la cuisine, une pièce à vivre
- Bonnes tables
- Bien-être : la chasse au gras
- Top gourmet : le tarama



En vente dès le 21 février

CARNET D'ADRESSES

Absolument design : www.absolumentdesign.com Alain Ducasse : www.alain-ducasse.com Alinea : 04 42 82 40 60. Ambiance et Style : www.ambianceetstyle.com ANSES : www.anses.fr Arbois : www.percee-du-vin-jaune.com Atelier LZC : www.atelierlzc.fr Aubecq : 02 54 53 00 00. Bénédicte et Stéphane Tissot : 03 84 66 08 27. Blaye : www.blaye-au-comptoir.com Brandt : 0892 02 88 01. Bul's : www.jlbaldes.com Campanile : www.campanile.fr Cave du Prieuré : 04 79 44 02 22. CFCO : www.cfc.fr Chalonnès-sur-Loire : www.fetedesvins-anjou.fr Chocolat : www.marcolini.be ; www.chocolat-chapon.com ; www.chocolat-pralus.com ; www.lamaison-duchocolat.com Coluching : www.facebook.com/coluching Coming B :

www.comingb.fr Comité de défense du camembert : www.veritable-camembert.free.fr Comptoir de Famille : www.comptoir-de-famille.com Cours de cuisine Morbihan : www.morbihan.com Cuisinart : www.cuisinart.fr Culinarion : www.culinarion.com Deauville : www.omnivore.fr Domaine Badoz : www.badoz.fr Domaine Bel-luard : 04 50 97 05 63. Domaine du Clos de l'Elu : 02 41 78 39 97. Domaine Rolet : 03 84 66 00 05. Eco Kettle : DME Eco Energie, 01 48 78 47 06. Eric Carrel : 04 79 33 44 16. Farines bretonnes : www.moulinde-sebrevet.fr ; www.moulinderestaudan.com Fête de la violette : www.toulouse.fr Fragonard : www.fragonard.com Francis Batt : 01 47 27 13 15.

Fruitière d'Arbois : 03 84 66 11 67. Guy Degrenne : www.guydegrenne.com Incidence : 01 45 34 07 00. Kenwood : 01 41 32 30 32. Krups : 0810 61 10 61. La Grande Épicerie de Paris : 01 44 39 81 00. Lagrange : 04 78 86 40 40. La Carpe : www.la-carpe.fr La Chaise Longue : www.la-chaiselongue.fr Le Cèdre Rouge : www.lecedrerouge.com Le Grand Comptoir : www.legrandcomptoir.com Le Jacquard Français : 01 41 38 00 88. Lékue : 01 40 13 01 23. Madein-design : www.madeindesign.com Mathon : 0892 391 100. Melitta : 0970 805 105. Menton : 04 92 41 76 76. Miss Vicky : www.missvickywine.com Montmartre : 01 42 23 18 92. Oursinades : 04 42 13 20 36. Peugeot :

www.peugeot.fr Pierre verte : www.passat-shop.fr Potiron : www.potiron.com Proline : 0821 082 082. Provence Tradition : www.provence-tradition.com Provins : 01 64 60 38 47. Rösle : 03 85 25 50 40. Rowenta : 0974 503 623. Sabre : www.sabre.fr Salon de l'Agriculture : www.salon-agriculture.com Sarlat : 05 53 31 45 45. Sefama : 01 74 09 40 20. Sentosphère : www.sentosphere.fr Seson : 03 44 29 48 41. Sylvain Ravier : 04 79 28 17 75. Théoule-sur-Mer : 04 93 49 28 28. Tittikids : www.tittikids.fr Web tv : www.vigneetvin.tv Wedgwood : www.wedgwood.com GB/Home Wine & Bar : www.normann-copenhagen.com Wüsthof : 03 85 25 50 40. ZeBlue-Box : www.zebluebox.com



Halte

aux idées reçues

Oui, les poissons d'aquaculture de nos régions possèdent les meilleures qualités nutritionnelles et sont naturellement riches en protéines et oméga-3.



> ENGAGEMENT QUALITÉ AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS

Toute l'année, les poissons d'aquaculture de nos régions, tels que la Truite, mais aussi le Bar, la Daurade, l'Esturgeon et le Turbot se fauillent chez votre poissonnier. De par la proximité des piscicultures et le soin apporté aux poissons, toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles sont préservées et leurs chairs n'en sont que plus moelleuses, fondantes et savoureuses. Toutes ces qualités en font un atout majeur pour une alimentation équilibrée.

> LA PREUVE SUR :

www.aquaculturedenosregions.com

